

SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Pandangan Terang melalui Perhatian Murni

Y.M. Mahasi Sayadaw



BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY INC.



GiriMaṅgala
publications

SATIPATTHANA VIPASSANA

SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Pandangan Terang melalui Perhatian Murni

Y.M. Mahasi Sayadaw

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

KANDY SRILANKA

TIDAK UNTUK DIJUAL
NOT FOR SALE



BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY INC.



GiriMaṅgala
publications

SATIPATTHANA VIPASSANA

Judul asli: SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ
Insight through Mindfulness

Penulis asli: Yang Mulia Mahasi Sayadaw
Terbitan 1990

Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka

Hak Cipta © 1990
pada Buddhist Publication Society

Penerjemah: Dharmasurya Bhûmi Mahathera &
Muljadi Nataprawira



FOUNDED :1958

TEL:0094-82237283
FAX:0094-8223679
E-MAIL:bps@igsl.lk

Metta,

Buddhist Publication Society Inc.

54, SANGHARAJA MAWATHA,
P.O.BOX 61, KANDY, SRI LANKA.

08th August 2003

Dharmasurya Bhumi, Maha Thera
c/o Muljadi Nataprawira
Bogor Lestari Blok B.XIV No.2
Bogor 16144-Indonesia

Ven. Sir,

Translation of the title Satipatthana Vipassana into Indonesian

This refers to your letter dated 29th June 2003 on the above matter.
Permission is hereby granted for you to translate the above book in
to Indonesian and to print for free distribution. Please send us a
copy of the book to be kept in our Library.

With much respect and Metta.

L.B.W. Seneviratne
Administrative Secretary

LBWS/sc

Daftar Isi

Kata Pengantar Dari Penerjemah Bahasa Indonesia

Prakata

Satipaṭṭhāna Vipassanā 1

Pengembangan Kebijakanaksanaan 6

Latihan Pemula 19

Latihan-latihan lain 41

Ringkasan Pokok-pokok Esensial 53

Tentang Penulis 59

KATA PENGANTAR DARI PENERJEMAH BAHASA INDONESIA

*Semoga semua makhluk hidup
yang berada di dalam lingkaran derita dari:
kelahiran, usia tua dan kematian
menjadi baik dan bebas dari derita*

Pada umumnya manusia selalu sibuk bernapas dalam urusan kelahiran dan kematian yang tiada akhirnya. Mereka selalu hilir mudik di tepi pantai dan tidak berani (tidak mempunyai kemampuan) menyeberang.

Merupakan kebahagiaan bagi kami untuk berbagi manfaat dari buku yang berisi pelajaran dan sekaligus dorongan untuk menyeberang ini. Kami sangat berterima kasih dan menaruh penghargaan yang setinggi-tingginya kepada **Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka** – sebagai penerbit aslinya – yang telah mengizinkan kami untuk menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia dan mendistribusikannya secara cuma-cuma. Semoga hasil karya ini bisa membawa pengertian dan manfaat bagi pemula yang hendak membuka batinnya untuk berlatih Vipassanā.

Kami percaya bahwa masih terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penerjemahan ini dan bahwa akan merupakan kebaikan bagi pembaca untuk mengabarkannya kepada kami.

SATIPATTHANA VIPASSANA

Penerjemahan dilakukan sebagaimana adanya, meski kami merasakan adanya beberapa kata/kalimat yang terputus atau hilang. Kami menduga hal itu terjadi karena alat yang dipakai untuk merekam ceramah Yang Mulia Mahasi Sayadaw pada tanggal 27 Juli 1951 itu belum sepiawai alat perekam masa kini.

Semoga kebahagiaan dalam jangka waktu yang sangat panjang akan menjadi milik semua yang membantu pekerjaan ini. Semoga mereka berhasil mendapatkan semua yang diharapkannya di dalam jalan yang benar. Semoga Buddha, Dhamma dan Sangha melindungi para siswanya dari penderitaan batin dan jasmani. Semoga semua mara menjauhinya. Semoga *sīla*, *samādhi* dan *paññā* tertanam di dalam diri mereka hingga tercapainya *Nibbāna*.

Semoga semua makhluk berbahagia.

Dharmasurya Bhûmi Mahathera

Trawas, 3 Maret 2010

PRAKATA

Atas permintaan pribadi Yang Terhormat Perdana Menteri U Nu dan Thado Thiri Thudhamma Paduka U Thwin, Ketua Buddha Sasananuggaha Association, Yang Mulia Mahasi Sayadaw, Bhadanta Sobhana Mahathera, datang dari Shwebo ke Rangoon pada tanggal 10 November 1949. Pusat Meditasi di Thathana Yeiktha, Hermitage Road, Rangoon, diresmikan pada tanggal 4 Desember 1949, ketika Mahasi Sayadaw mulai memberikan pelatihan metodikal atas sistem yang benar dari Satipaṭṭhāna Vipassanā kepada lima belas peserta.

Sejak hari pertama pembukaan Pusat Meditasi tersebut ceramah yang menjelaskan secara terperinci tentang Satipaṭṭhāna Vipassanā, maksud/tujuan/kegunaannya, metode latihan, kebaikan-kebaikan/manfaat-manfaat yang diperoleh darinya, dsb., telah diberikan setiap hari kepada setiap kelompok peserta yang berdatangan hampir setiap hari ke Pusat Meditasi itu untuk mengikuti pelatihan intensif. Biasanya ceramah berlangsung selama satu setengah jam, dan tugas berbicara hampir setiap hari seperti itu tak pelak dirasa membebani. Untunglah, Buddha Sasananuggaha Association menanggapi situasi itu dengan menawarkan sumbangan 'tape-recorder', dan ceramah yang disampaikan pada tanggal 27 Juli 1951 kepada lima belas peserta pelatihan itu direkam. Setelah itu rekaman ceramah ini terus dipakai sehari-hari dengan didahului beberapa kata pendahuluan dari Mahasi Sayadaw.

Kemudian, karena banyaknya permintaan dari pelbagai pusat meditasi cabang Mahasi Satipaṭṭhāna Vipassanā maupun dari publik, ceramah ini diterbitkan dalam bentuk buku pada tahun 1954. Buku tersebut kini telah melewati edisinya yang

SATIPATTHANA VIPASSANA

ke enam. Karena juga terdapat ketertarikan dan minat yang sangat besar pada banyak peserta dari beragam kebangsaan yang tidak mengerti bahasa Burma, ceramah tersebut diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris.

U Pe Thin (penerjemah)

Mahasi Yogi

Desember 1957

SATIPATTHĀNA VIPASSANĀ

Namo Buddhassa

Terpujilah Beliau Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Sīla (perilaku bermoral), *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan) harus ditanam pada diri siapa saja yang ingin menyelami Ajaran Sang Buddha. Tak bisa tidak, tiga kebajikan ini harus dimilikinya.

Takaran minimal atas *Sīla* bagi umat awam adalah ketaatannya kepada *Panca Sīla* (Lima Aturan); sedangkan bagi para bhikkhu, ialah ketaatannya kepada *Pātimokkha*, Tata Tertib Kebhikkhuan. Siapa pun yang berdisiplin ketat dalam penegakan *Sīla* akan *puñña-bhava* di alam kehidupan yang membahagiakan sebagai manusia atau dewa.

Akan tetapi, bentuk biasa dari moralitas duniawi (*lokiya-sīla*) ini tidak akan berfungsi sebagai upaya perlindungan terhadap kejatuhan kembali ke pelbagai keadaan kehidupan lebih-rendah yang menyedihkan seperti neraka, alam binatang, atau alam peta (setan). Oleh karena itu, penanaman bentuk moralitas yang lebih-tinggi, moralitas adikodrati (*lokuttara-sīla*), sangat diperlukan. Apabila seseorang telah secara sempurna mencapai kebajikan moralitas ini, ia akan terlindung dari kejatuhan kembali ke pelbagai keadaan yang lebih rendah dan akan selalu tertuntun ke kehidupan yang membahagiakan dengan *puñña-bhava* sebagai manusia atau dewa. Karena itu, setiap orang harus memaksakan dirinya untuk menegakkan moralitas adikodrati.

Siapa pun yang berupaya keras dengan ketulusan dan kesungguhan hati niscaya mempunyai kesempatan untuk mencapai keberhasilan. Sungguh sangat disayangkan seandainya seseorang tidak bisa memanfaatkan kesempatan indah untuk membuat dirinya terberkahi dengan pelbagai kualitas yang lebih-tinggi ini, karena tanpa berkah ini, seseorang – cepat atau lambat – akan menjadi korban karma buruknya sendiri, yang akan memerosotkannya hingga ke pelbagai keadaan kehidupan lebih rendah yang menyedihkan seperti neraka, dunia binatang, atau alam peta, yang merupakan alam kehidupan yang berlangsung ratusan, ribuan atau jutaan tahun. Itulah sebabnya di sini ditekankan bahwa perjumpaan dengan Ajaran Buddha merupakan kesempatan yang unik untuk menekuni moralitas-jalan (*magga-sīla*) dan moralitas-hasil (*phala-sīla*).

Akan tetapi, tidaklah dianjurkan untuk melulu menekuni *sīla* atau perilaku bermoral saja. Diperlukan juga latihan *samādhi* atau konsentrasi. *Samādhi* adalah keadaan pikiran yang diam atau hening. Pikiran biasa atau pikiran yang tak-terlatih mempunyai kebiasaan berkelana ke mana-mana. Ia tak dapat dikendalikan. Ia terseret oleh sembarang gagasan, pemikiran atau imajinasi, dan pelbagai hal lainnya. Agar pikiran tidak berkelana, pikiran harus diarahkan secara terus menerus ke suatu objek konsentrasi yang dipilih. Dalam proses latihan itu, pikiran secara berangsur-angsur membebaskan dirinya dari pelbagai hal yang mengganggunya dan tetap teguh pada objek konsentrasinya. Inilah yang disebut *samādhi*.

Ada dua jenis konsentrasi: konsentrasi duniawi (*lokiya-samādhi*) dan konsentrasi adikodrati (*lokuttara-samādhi*). *Lokiya-samādhi* atau konsentrasi duniawi tercapai karena absorpsi-absorpsi (kekhusyukan-kekhusyukan) duniawi, seperti

empat *rūpa-jhāna* – absorpsi-absorpsi yang menyentuh dunia yang mempunyai bentuk – dan empat *arūpa-jhāna* – absorpsi-absorpsi yang menyentuh dunia tanpa-bentuk. *Rūpa-jhāna* maupun *arūpa-jhāna* ini dapat dicapai melalui latihan meditasi ketenangan (*samatha-bhāvanā*) dengan pelbagai metode seperti perhatian pada pernapasan, cinta-kasih (*mettā* – kebaikan hati penuh kasih), meditasi kasina, dan sebagainya. Berkat pencapaian-pencapaian ini, seseorang akan *puñña-bhava* di alam brahmā. Masa kehidupan seorang brahmā sangat panjang dan berlangsung bisa selama satu masa-dunia, dua, empat, atau delapan masa-dunia, hingga batas 84.000 masa-dunia, bergantung pada kondisi yang bersangkutan. Namun pada akhir masa kehidupannya, seorang brahmā akan mati dan *puñña-bhava* sebagai seorang manusia atau dewa.

Seseorang yang tanpa henti menempuh kehidupan yang penuh kebajikan akan mendapatkan kehidupan yang membahagiakan di suatu alam yang lebih tinggi, namun, karena ia tidak terbebas dari pelbagai kekotoran yang berasal dari kemelekatan, ketidaksukaan dan pandangan salah, ia bisa saja melakukan perbuatan-perbuatan tercela pada banyak peristiwa. Dengan demikian ia akan menjadi korban dari karma buruknya dan *puñña-bhava* di neraka atau alam kehidupan lebih-rendah lainnya yang menyedihkan. Maka konsentrasi duniawi juga bukan penjamin keselamatan yang pasti. Karena itu, perlu sekali bagi kita untuk menekuni konsentrasi adikodrati, konsentrasi atas jalan (*magga*) dan atas hasil (*phala*). Untuk mencapai konsentrasi ini, kita dituntut untuk menumbuhkan kebijaksanaan (*paññā*).

Ada dua bentuk kebijaksanaan: duniawi dan adikodrati. Dewasa ini, pengetahuan literatur, seni, sains, atau hal-hal duniawi lainnya secara umum dipandang sebagai salah satu

jenis kebijaksanaan, namun, bentuk kebijaksanaan ini tidak mempunyai kaitan sama sekali dengan jenis pengembangan batin (*bhāvanā*) yang mana pun. Tidak dapat juga ia dipandang sebagai kebijaksanaan yang membawa manfaat yang nyata, karena banyak senjata pemusnah diciptakan melalui pelbagai jenis pengetahuan ini, yang selalu dipengaruhi kemelekatan, kebencian, dan pelbagai motif jahat lainnya. Namun di sisi lain, jiwa sejati dari kebijaksanaan duniawi membawa hanya kebaikan dan tidak mengandung cela apa pun.

Kebijaksanaan duniawi yang sejati mencakup pengetahuan yang digunakan dalam karya penyejahteraan dan pemberian-bantuan, tanpa menimbulkan kerugian; pembelajaran (proses, cara dan perbuatan mempelajari) untuk mencapai pengertian yang benar atau mendapatkan pengetahuan atas arti yang sesungguhnya dari wacana kitab-kitab suci; dan ketiga golongan pengetahuan dari pengembangan pandangan-terang (*vipassanā-bhāvanā*), seperti pengetahuan yang dihasilkan dari pemelajaran (*suttamaya-paññā*), pengetahuan yang dihasilkan dari pemikiran atau perenungan (*cintāmayapaññā*), dan kebijaksanaan yang dihasilkan dari perkembangan meditatif (*bhāvanāmaya-paññā*). Kebajikan karena memiliki kebijaksanaan duniawi akan menuntun seseorang ke kehidupan yang membahagiakan di alam kehidupan yang lebih-tinggi, namun tidak dapat meniadakan risiko *puñña-bhava* di neraka atau alam-alam kehidupan menyedihkan lainnya. Hanya pengembangan kebijaksanaan adikodrati (*lokuttara-paññā*) sajalah yang dipastikan dapat meniadakan risiko ini.

Kebijaksanaan adikodrati merupakan kebijaksanaan atas jalan (*magga*) dan hasil (*phala*). Untuk mengembangkan kebijaksanaan ini, kita harus menekuni latihan meditasi

pandangan-terang (*vipassanā-bhāvanā*) yang berakar pada ketiga disiplin moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan. Ketika kualitas kebijaksanaan itu telah berkembang sebagaimana mestinya, kualitas-kualitas moralitas dan konsentrasi yang diperlukan akan juga tercapai.

Pengembangan Kebijaksanaan

Pengembangan kebijaksanaan ini dilakukan dengan cara mengamati jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) – kedua unsur (tidak terdapat unsur lain) yang ada pada manusia – dengan maksud memahami kedua unsur tersebut sebagaimana adanya. Pada masa sekarang, eksperimen-eksperimen dalam observasi analitikal terhadap jasmani (materi) biasanya dilakukan di laboratorium dengan menggunakan berbagai instrumen, namun, pelbagai metode ini tidak bisa menjangkau batin. Metode Sang Buddha tidak memerlukan instrumen atau alat bantu apa pun di luar diri kita. Metode Sang Buddha bisa berhasil-guna dalam penanganan jasmani maupun batin. Metode Sang Buddha memanfaatkan batin orang bersangkutan itu sendiri untuk keperluan analitikal dengan menancapkan perhatian murni pada aktifitas-aktifitas jasmani dan batin ketika aktifitas-aktifitas itu terjadi di dalam diri orang bersangkutan. Melalui pengulangan secara terus-menerus bentuk latihan ini, konsentrasi yang diperlukan bisa dicapai, dan apabila konsentrasi telah cukup tajam, rangkaian tanpa-henti timbul dan lenyapnya jasmani dan batin akan terlihat jelas.

Manusia semata-mata terdiri dari dua kelompok yang

sebenarnya berbeda, yakni kelompok jasmani dan kelompok batin. Substansi tubuh yang solid sebagaimana yang kita kenal sekarang ini termasuk dalam kelompok jasmani. Menurut penghitungan biasa atas fenomena materi (jasmani), terdapat secara keseluruhan dua-puluh-delapan jenis materi di dalam kelompok ini, namun secara singkat dapatlah kita simak bahwa tubuh merupakan massa yang terdiri dari materi. Sebagai contoh, kita bisa menyamakannya dengan sebuah boneka yang terbuat dari tanah-liat atau tepung, yang tak lain merupakan kumpulan partikel-partikel tanah-liat atau tepung. Materi (jasmani) mengalami perubahan bentuk (*ruppati*) dalam pelbagai kondisi fisik seperti panas, dingin, dan sebagainya, dan karena karakteristik 'bisa-berubah' dalam kondisi-kondisi fisik yang saling kontradiktif inilah ia disebut *rūpa* dalam bahasa Pali. Jasmani tidak memiliki kemampuan apa pun untuk mengenali (mengetahui) suatu objek.

Di dalam Abhidhamma, unsur-unsur batin dan jasmani diklasifikasikan masing-masing sebagai "keadaan-keadaan dengan objek" (*sārammaṇa-dhamma*) dan "keadaan-keadaan tanpa objek" (*anārammaṇa-dhamma*). Unsur batin mempunyai suatu objek, memegang suatu objek, mengetahui suatu objek; sedangkan unsur jasmani tidak mempunyai objek, tidak memegang objek, dan tidak mengetahui objek. Dengan demikian terlihat bahwa Abhidhamma telah secara langsung menyatakan bahwa jasmani (materi) tidak mempunyai kemampuan untuk mengenali/mengetahui objek. Seorang yogi juga memandang dengan cara yang sama bahwa "jasmani (materi) tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui."

Batang kayu dan tiang, bata dan batu serta bongkah tanah merupakan massa materi. Mereka sama sekali tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui. Karakteristiknya sama dengan karakteristik materi pembentuk badan manusia – ia

tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui. Karakteristik materi pada mayat tidak berbeda dengan karakteristik badan manusia yang hidup – ia tidak mempunyai kemampuan untuk mengetahui. Akan tetapi, orang pada umumnya berpandangan bahwa materi badan yang hidup memiliki kemampuan untuk mengetahui dan kehilangan kemampuannya itu pada waktu kematian. Ini merupakan pandangan yang salah. Sesungguhnya, materi – baik yang pada mayat ataupun yang pada badan yang hidup – tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui objek.

Jadi apa sebenarnya yang mengetahui pelbagai objek itu? Ialah batin, yang kemunculannya bergantung pada jasmani. Dalam bahasa Pali ia disebut *nāma* karena condong (*namati*) ke arah objek. Batin juga dikatakan sebagai pikiran atau kesadaran. Munculnya batin bergantung pada jasmani: munculnya kesadaran-mata (penglihatan) bergantung pada mata, munculnya kesadaran-telinga (pendengaran) bergantung pada telinga; munculnya kesadaran-hidung (penciuman) bergantung pada hidung; munculnya kesadaran-lidah (pengecapan rasa) bergantung pada lidah; munculnya kesadaran-tubuh (perasaan sentuhan) bergantung pada tubuh. Ada berbagai rasa sentuhan, ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan.

Sementara indra perasa-sentuhan memiliki tempat bekerja yang luas pada seluruh tubuh baik bagian dalam maupun bagian luar, indra-indra penglihatan, pendengar, pencium dan pengecap-rasa hanya bisa bekerja pada ruang-lingkup mereka sendiri – mata, telinga, hidung dan lidah – yang masing-masing menempati area yang terbatas dan sangat kecil pada tubuh. Indra-indra perasa-sentuhan, penglihatan, dan semua lainnya ini tidak lain hanya merupakan unsur-unsur batin semata. Terdapat juga kesadaran-pikiran – pemikiran, gagasan, khayalan, dan sebagainya – yang kemunculannya

bergantung pada landasan-pikiran (mind-base). Semua ini merupakan unsur-unsur batin. Batin mengetahui suatu objek, sedangkan jasmani tidak mengetahui suatu objek.

Penglihatan

Orang umumnya percaya bahwa dalam kasus penglihatan, matalah yang sebenarnya melihat. Mereka berpandangan bahwa penglihatan dan mata merupakan kesatuan dan merupakan sesuatu yang sama. Mereka juga berpandangan: “Penglihatan itu aku,” “Aku melihat benda-benda,” “Mata, penglihatan dan aku merupakan kesatuan dan merupakan oknum yang sama.” Kenyataannya tidak demikian. Mata merupakan sesuatu dan penglihatan merupakan suatu yang lain, dan tidak ada suatu entitas (ujud-nyata) yang terpisah seperti “aku” atau “ego.” Yang ada hanyalah realitas penglihatan yang kemunculannya bergantung pada mata.

Contoh yang bisa diberikan ialah seperti kasus seseorang yang duduk di dalam rumah. Rumah dan orang merupakan dua hal yang terpisah: rumah bukan orang, dan orang pun bukan rumah. Demikian pula ketika penglihatan berlangsung. Mata dan penglihatan merupakan dua hal yang terpisah: mata bukan penglihatan, dan penglihatan pun bukan mata.

Contoh lain ialah seperti kasus seseorang di dalam ruangan yang melihat pelbagai hal ketika ia membuka jendela dan melihat melalui jendela. Apabila ditanyakan, “Siapakah yang sebenarnya melihat? Jendela atautakah orang?” jawabnya adalah, “Jendela tidak mempunyai kemampuan untuk melihat, yang melihat tidak lain adalah orang. Jika ditanya lebih lanjut, “Dapatkah orang tersebut melihat benda-benda di luar rumah tanpa adanya jendela?” jawabnya akanlah “Tidak mungkin melihat benda-benda melalui tembok tanpa adanya jendela. Orang hanya dapat melihat melalui jendela.”

Demikian pula, dalam kasus penglihatan, terdapat dua realita yang terpisah, yakni realita mata dan realita penglihatan. Mata bukanlah penglihatan, dan penglihatan pun bukan mata, namun tidak mungkin terjadi tindakan melihat tanpa mata. Pada kenyataannya, penglihatan muncul dengan bergantung pada mata.

Jelaslah sekarang bahwa di dalam tubuh hanya terdapat dua unsur yang berbeda, yaitu jasmani (mata) dan batin (penglihatan), pada setiap saat penglihatan. Selain itu, terdapat juga unsur jasmani yang ke tiga, yaitu objek visual (objek yang terlihat). Kadang-kadang objek visual terlihat di dalam tubuh dan kadang-kadang terlihat di luar tubuh. Dengan tambahan objek visual maka akan terdapat tiga unsur, dua dari antaranya (mata dan objek visual) berupa jasmani dan yang ke tiga (penglihatan) berupa batin. Mata dan objek visual, yang merupakan jasmani, tidak memiliki kemampuan untuk melihat objek; sedangkan penglihatan, yang merupakan batin, dapat mengenali objek visual dan mengetahui seperti apa objek yang dilihatnya itu. Sekarang jelas bahwa hanya ada dua unsur yang terpisah, yakni jasmani dan batin, pada saat penglihatan, dan timbulnya pasangan unsur yang terpisah ini dikenal sebagai penglihatan.

Orang yang tidak terlatih dan tidak memiliki pengetahuan meditasi pandangan terang berpandangan bahwa penglihatan itu milik “diri”-nya atau merupakan “diri,” “ego,” “entitas kehidupan,” atau “pribadi”. Mereka percaya bahwa “penglihatan itu aku,” atau “aku sedang melihat,” atau “aku tengah mengenali sesuatu.” Jenis pandangan atau kepercayaan ini dalam bahasa Pali disebut *sakkāya-diṭṭhi*. *Sakkāya* berarti kelompok jasmani (*rūpa*) dan batin (*nāma*) yang terpisah satu sama lain. *Diṭṭhi* berarti pandangan atau kepercayaan salah. Paduan kata *sakkāya-diṭṭhi* berarti pandangan atau kepercayaan salah tentang diri berkenaan dengan *nāma* dan *rūpa*, yang ada dalam kenyataan.

Agar lebih jelas, kami akan menguraikan lebih lanjut bagaimana orang memegang pandangan atau kepercayaan salah tersebut. Pada saat terjadinya penglihatan, hal-hal yang sebenarnya ada ialah mata, objek visual (keduanya merupakan jasmani), dan penglihatan (batin). *Nāma* dan *rūpa* merupakan kenyataan, namun orang berpandangan bahwa kelompok unsur-unsur ini merupakan diri, atau ego, atau suatu entitas kehidupan. Mereka beranggapan bahwa “penglihatan itu aku,” atau “yang terlihat itu aku,” atau “aku melihat tubuhku sendiri.” Demikianlah pandangan salah ini dipegang dengan menganggap tindakan sederhana melihat sebagai diri, yang merupakan *sakkāya-diṭṭhi*, pandangan salah tentang diri.

Selama orang tidak melepaskan dirinya dari pandangan salah tentang diri, ia tidak memiliki harapan untuk melepaskan dirinya dari risiko jatuh ke alam-alam sengsara neraka, binatang atau peta. Meskipun seseorang bisa menempuh kehidupan bahagia di alam manusia atau dewa sebagai buah dari kebajikannya, ia masih memiliki kemungkinan jatuh kembali ke kehidupan-kehidupan yang menyedihkan sewaktu-waktu, ketika kekuatan karma buruknya bekerja. Karena alasan inilah Sang Buddha mengemukakan bahwa upaya pemusnahan total pandangan salah tentang diri merupakan upaya pokok yang mendasar (esensial) yang harus dilakukan:

“Biarlah seorang bhikkhu terus berupaya dengan perhatian penuh untuk melepas pandangan salah tentang diri” (*sakkāya-diṭṭhippahānāya sato bhikkhu parbbaje*).

Penjelasannya: Meski merupakan harapan bagi setiap orang untuk menghindari usia tua, penyakit dan kematian, tidak seorang pun yang bisa menghalangi kedatangannya yang tak terelakkan itu. Kematian diikuti *puñña-bhava*. *Puñña-bhava* di alam kehidupan mana pun terjadi tanpa bergantung pada

kehendak kita sendiri. Kita tidak mungkin menghindari *puñña-bhava* di alam neraka, alam binatang atau alam peta dengan sekedar berharap terluput dari hal itu. *Puñña-bhava* di alam mana pun terjadi sebagai konsekuensi dari perbuatan-perbuatan kita sendiri; tidak ada pilihan sama sekali. Karena itu, rentetan kelahiran dan kematian, *samsāra*, sangat mengerikan. Maka segala upaya mesti dilakukan untuk memahami kondisi-kondisi *samsāra*, dan dilanjutkan dengan upaya untuk melepaskan diri dari *samsāra*, demi pencapaian *Nibbāna*.

Apabila pelepasan dari *samsāra* tidak mungkin diwujudkan secara penuh pada waktu sekarang, kita harus berupaya untuk meluputkan diri setidaknya dari *puñña-bhava* di alam neraka, alam binatang dan alam peta. Dalam hal ini, kita perlu berupaya untuk menghapus secara total *sakkāya-dit̐thi* yang ada di dalam diri kita, yang merupakan akar penyebab *puñña-bhava* di alam-alam kehidupan yang menyengsarakan. *Sakkāya-dit̐thi* dapat dimusnahkan secara total hanya melalui jalan mulia (*magga*) dan hasil mulia (*phala*): tiga kebajikan adikodrati yang terdiri dari *sīla* (moralitas), *samādhi* (konsentrasi) dan *paññā* (kebijaksanaan). Maka, tak boleh tidak, kita harus melakukan upaya untuk mengembangkan ketiga kebajikan ini. Bagaimana caranya? Dengan cara memerhatikan atau mengamati, kita pasti keluar dari 'wilayah kekuasaan' *kilesa* (kotoran batin). Kita harus berlatih dengan secara terus-menerus memerhatikan atau mengamati setiap tindakan dari penglihatan, pendengaran, dll., yang merupakan unsur pokok dari proses fisik (jasmani) dan proses mental (batin), hingga kita terbebas dari *sakkāya-dit̐thi*, pandangan salah tentang diri.

Itulah sebabnya di sini anda selalu dianjurkan untuk menjalani latihan meditasi vipassanā. Sekarang para yogi telah datang ke sini dengan tujuan berlatih meditasi vipassanā dengan

kemungkinan bisa menyelesaikan seluruh latihan dan mencapai jalan mulia dalam waktu dekat. Pandangan tentang diri niscaya akan secara total dilepaskan dan akhirnya didapat jaminan terbebas dari bahaya *puñña-bhava* di alam neraka, binatang, dan peta.

Dalam hal ini, latihan hanya berupa kegiatan memerhatikan (mencatat) atau mengamati unsur-unsur yang ada pada setiap proses penglihatan. Proses penglihatan itu harus diperhatikan (dicatat) sebagai “penglihatan, penglihatan” pada setiap saat penglihatan. Yang dimaksud dengan “memerhatikan” (“mencatat”) atau “mengamati” atau “merenungkan” itu ialah tindakan menjaga pikiran agar tetap pada objek agar kita dapat mengenalnya secara jelas.

Apabila ini dilakukan, dan proses penglihatan diperhatikan (dicatat) sebagai “penglihatan, penglihatan,” maka, kadang-kadang objek visual diperhatikan, kadang-kadang kesadaran-melihat diperhatikan, kadang-kadang landasan-mata, tempat asal seseorang melihat, diperhatikan. Ini akan menunjang pencapaian tujuan apabila kita dapat memerhatikan secara jelas salah satu dari ketiganya. Jika tidak, berlandaskan tindakan penglihatan ini akan timbul *sakkāya-diṭṭhi*, yang menganggap penglihatan sebagai bentuk dari suatu pribadi atau sebagai milik diri, dan sebagai suatu yang kekal, menyenangkan, dan merupakan diri. Ini akan menimbulkan noda keinginan dan kemelekatan, yang pada gilirannya akan mendorong pelbagai perbuatan, dan perbuatan-perbuatan itu akan menyebabkan *puñña-bhava* di suatu kehidupan yang baru. Maka proses pembentukan keadaan yang terkondisi berlangsung dan roda *samsāra* yang keji berputar tanpa putus. Untuk mencegah berputarnya roda *samsāra* yang bermula pada penglihatan, kita perlu mencatat (memerhatikan) proses penglihatan sebagai “penglihatan, penglihatan” pada setiap saat penglihatan.

* (bergantung pada kondisi, terikat pada kondisi)

Pendengaran, Dan Lain-lain

Demikian pula, di dalam kasus pendengaran, hanya terdapat dua unsur yang berbeda, yaitu, jasmani dan batin. Indra pendengaran muncul dengan bergantung pada telinga. Telinga dan bunyi merupakan dua unsur jasmani, sedangkan indra pendengaran merupakan unsur batin. Untuk mengenali secara jelas setiap dari kedua jenis unsur jasmani dan batin ini, setiap peristiwa pendengaran harus dicatat (diperhatikan) sebagai “pendengaran, pendengaran.” Begitu juga, setiap peristiwa penciuman harus dicatat sebagai “penciuman, penciuman”, dan setiap peristiwa pengecapan rasa harus dicatat sebagai “pengecapan, pengecapan”.

Rasa sentuhan pada tubuh harus diperhatikan dengan cara yang persis sama. Ada satu jenis unsur jasmani yang dikenal sebagai kepekaan (sensitivitas) tubuh yang terdapat pada seluruh tubuh, yang menerima setiap kesan sentuhan. Setiap jenis sentuhan, baik yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan, biasanya berhubungan dengan kepekaan tubuh, dan dari sini muncullah kesadaran-tubuh, yang merasakan atau mengenali (mengetahui adanya) sentuhan pada setiap saat sentuhan. Maka akan terlihat bahwa pada setiap saat sentuhan terdapat dua unsur jasmani – kepekaan tubuh dan objek sentuhan (objek yang bisa tersimak melalui sentuhan) – dan satu unsur batin yang mengenali (mengetahui adanya) sentuhan.

Untuk mengenali secara jelas hal-hal ini pada setiap saat sentuhan, praktik pemerhatian (pencatatan) sebagai “sentuhan, sentuhan” harus dilakukan. Ini mengacu semata-mata kepada bentuk biasa dari perasaan sentuhan. Ada bentuk-bentuk khusus yang menyertai perasaan sakit atau perasaan yang tidak menyenangkan, seperti perasaan kaku atau capai pada tubuh atau anggota badan, perasaan panas,

nyeri, kebas, sakit, dsb. Karena perasaan (*vedanā*) mengemuka pada kasus-kasus ini, ia harus diperhatikan sebagai “perasaan panas,” “perasaan capai,” “perasaan nyeri,” dsb., sesuai dengan kasusnya.

Dapat juga dikatakan bahwa terjadi banyak perasaan sentuhan pada tangan, kaki, dan sebagainya pada setiap peristiwa penekukan, perentangan, atau penggerakan. Karena keinginan batin untuk menggerakkan, merentang atau menekuk, aktifitas-aktifitas jasmani dalam bentuk penggerakan, perentangan atau penekukan, dsb. terjadi secara berurutan. (Peristiwa-peristiwa ini mungkin tidak bisa teramati pada permulaan. Mereka hanya bisa teramati setelah beberapa waktu, setelah memperoleh pengalaman dalam latihan. Hal ini diungkapkan di sini sebagai informasi umum.) Semua aktifitas penggerakan dan perubahan posisi, dsb. dilakukan oleh batin. Ketika batin berkehendak menekuk, timbullah serangkaian gerakan tangan atau kaki ke arah dalam. Ketika batin berkehendak untuk merentang atau menggerakkan, timbullah serangkaian gerakan ke arah luar atau gerakan kian-kemari. Mereka sirna segera setelah terjadi dan persis pada titik kejadian, sebagaimana yang akan anda simak nanti.

Pada setiap kasus penekukan, perentangan, atau pelbagai aktifitas yang lain, mula-mula timbul rangkaian maksud-maksud, momen-momen batin, yang menimbulkan serangkaian aktifitas jasmani pada tangan dan kaki seperti pengerasan, penekukan, perentangan, atau gerakan kian-kemari. Aktifitas-aktifitas ini berinteraksi dengan unsur-unsur jasmani yang lain, kepekaan tubuh, dan pada setiap kejadian kontak antara aktifitas-aktifitas jasmani dan kepekaan tubuh, timbul kesadaran-tubuh, yang merasakan sentuhan atau mengenali (mengetahui) perasaan sentuhan. Maka jelas bahwa aktifitas-aktifitas jasmani merupakan faktor yang dominan di

dalam kasus-kasus ini. Faktor-faktor yang dominan itu perlu diperhatikan. Jika tidak, pasti akan timbul pandangan salah berkenaan dengan aktifitas-aktifitas ini yang menganggap bahwa perbuatan-perbuatan itu merupakan bagian dari “aku” – “aku sedang menekuk,” “aku sedang merentang,” “tanganku,” atau “kakiku.” Latihan pemerhatian (pencatatan) sebagai “penekukan,” “perentangan,” “penggerakan” ini dilakukan dengan tujuan untuk melepaskan pandangan salah tersebut.

Pikiran

Dengan bergantung pada landasan-pikiran (mind-base), muncul rangkaian aktifitas batin, seperti berpikir, berkhayal, dsb., atau secara umum dikatakan bahwa munculnya rangkaian aktifitas batin bergantung pada jasmani. Sebenarnya, setiap kasus merupakan perpaduan antara batin dan jasmani, di mana landasan-pikiran (mind-base) merupakan jasmani, dan pikiran, khayalan, dan sebagainya merupakan batin. Untuk bisa melihat jasmani dan batin secara jelas, “pemikiran,” “pengkhayalan,” dan sebagainya harus diperhatikan pada setiap kemunculannya.

Setelah beberapa waktu melakukan latihan dengan cara yang diuraikan di atas, seseorang mungkin mengalami kemajuan dalam konsentrasi. Ia akan melihat bahwa pikiran tidak lagi mengembara tetapi tetap terpusat pada objek konsentrasinya. Bersamaan dengan itu, daya pemerhatiannya telah menguat secara berarti. Pada setiap saat pemerhatian, ia hanya memerhatikan dua proses, yakni proses jasmani dan proses batin: suatu himpunan rangkap dari objek (jasmani) dan keadaan mental (batin) yang memerhatikan objek, yang muncul bersama-sama.

Selanjutnya, setelah beberapa waktu meneruskan latihan

perenungan, ia menyimak bahwa tidak ada sesuatu yang tetap permanen, tetapi justru bahwa segala sesuatu dalam keadaan yang terus berubah. Hal-hal baru muncul setiap saat. Setiap dari hal-hal itu diperhatikan ketika muncul. Maka apa pun yang muncul serta merta lenyap dan serta merta pula hal lain muncul, yang juga diperhatikan dan kemudian lenyap. Demikianlah proses muncul dan lenyap berlangsung, yang secara jelas menunjukkan bahwa tidak ada sesuatu pun yang kekal. Maka ia menyadari bahwa “segala sesuatu tidak kekal” karena ia melihat bahwa mereka muncul dan serta merta lenyap. Ini merupakan pengetahuan atas ketidakkekalan (*aniccānupassanā-ñāṇa*).

Ia lalu menyadari juga bahwa “fenomena muncul dan lenyap tidak dikehendaki.” Ini merupakan pengetahuan atas penderitaan (*dukkhānupassanā-ñāṇa*). Di samping itu, orang biasanya banyak mengalami perasaan menyakitkan pada tubuh, seperti keletihan, kepanasan, kesakitan, dan ketika memerhatikan perasaan-perasaan ini, orang biasanya merasa bahwa tubuh ini merupakan kumpulan penderitaan. Ini juga merupakan pengetahuan atas penderitaan.

Maka pada setiap saat pemerhatian ditemukan bahwa unsur-unsur jasmani dan batin terjadi menurut sifat-alami dan pengondisian mereka masing-masing, dan bukan menurut kehendak seseorang. Maka pemerhati akan menyadari bahwa “mereka merupakan unsur-unsur; mereka tidak bisa diperintah/dikuasai; mereka bukan suatu pribadi atau entitas kehidupan.” Ini merupakan pengetahuan atas tanpa-diri (*anattānupassanā-ñāṇa*).

Pada pencapaian secara sempurna pengetahuan-pengetahuan atas ketidakkekalan, penderitaan dan tanpa-diri ini, kematangan pengetahuan atas jalan (*maga-ñāṇa*) dan pengetahuan atas hasil (*phala-ñāṇa*) terjadi dan realisasi

Nibbāna tercapai. Dengan tercapainya realisasi Nibbāna pada tingkat pertama, orang terbebas dari rangkaian *puñña-bhava* di alam-alam kehidupan yang menyengsarakan. Karena itu setiap orang mesti berusaha keras mencapai tingkat pertama itu, jalan dan hasil masuk-arus, sebagai tingkat proteksi minimum terhadap *puñña-bhava* yang malang.

Latihan Pemula

Telah diterangkan bahwa metode aktual latihan di dalam meditasi vipassanā ialah memerhatikan (mencatat), atau mengamati, atau merenungkan kejadian-kejadian yang berurutan dari penglihatan, pendengaran, dan sebagainya, pada keenam pintu indra. Akan tetapi, tidaklah mungkin bagi seorang pemula untuk mengikuti semua kejadian berurutan itu persis di saat terjadinya karena perhatian (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), dan pengetahuan (*ñāṇa*) –nya masih sangat lemah. Momen-momen penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan rasa, perasaan sentuhan, dan pemikiran berlangsung sangat cepat. Seakan-seakan penglihatan terjadi pada saat yang bersamaan dengan pendengaran, seakan-akan pendengaran terjadi pada saat yang bersamaan dengan penglihatan, seakan-akan penglihatan dan pendengaran terjadi secara serentak, seakan-akan penglihatan, pendengaran, pemikiran dan pengkhayalan selalu terjadi secara serentak. Karena mereka berlangsung sangat cepat, tidaklah mungkin untuk membedakan yang mana terjadi lebih dulu dan yang mana terjadi sesudahnya.

Sebenarnya, penglihatan tidak terjadi pada saat yang

bersamaan dengan pendengaran, tidak juga pendengaran terjadi pada saat yang bersamaan dengan penglihatan. Pada satu saat hanya bisa terjadi satu kejadian. Akan tetapi, seorang yogi yang baru saja memulai latihan dan yang belum cukup mengembangkan perhatian, konsentrasi dan pengetahuannya tidak akan dapat mengamati semua momen ini secara satu per satu persis pada saat terjadinya di dalam urutan peristiwa. Maka seorang pemula tidak perlu mengikuti secara ketat banyak hal. Ia hanya perlu mulai dengan beberapa hal saja.

Penglihatan atau pendengaran terjadi hanya ketika terdapat perhatian yang memadai terhadap objek penglihatan atau objek pendengaran. Jika seseorang tidak menaruh perhatian pada pemandangan atau bunyi, ia mungkin melewatkan waktu tanpa terjadinya momen-momen penglihatan atau pendengaran. Penciuman jarang terjadi. Pengecapan rasa hanya terjadi ketika kita makan. Dalam kasus penglihatan, pendengaran, penciuman dan pengecapan rasa, seorang yogi dapat memerhatikan mereka pada saat terjadinya. Akan tetapi, kesan-kesan tubuh selalu ada. Mereka biasanya eksis secara jelas pada setiap saat. Sepanjang waktu ketika seseorang duduk, kesan tubuh atas kekakuan atau perasaan kekerasan pada posisi ini secara jelas dirasakan. Maka perhatian harus dipusatkan pada sikap duduk dan catatan dibuat sebagai “duduk, duduk, duduk.”

Duduk

Duduk merupakan sikap tegak tubuh yang terdiri dari serangkaian aktifitas jasmani, yang ditimbulkan oleh kesadaran yang terdiri dari serangkaian aktifitas batin. Fenomena itu dapat kita bandingkan dengan kasus bola karet yang telah dipompa, yang mempertahankan bentuk bulatnya

melalui pertahanan udara yang ada di dalamnya. Demikian pula halnya dengan sikap duduk. Tubuh dipertahankan pada sikap tegak melalui proses yang terus-menerus dari aktifitas-aktifitas jasmani. Diperlukan energi yang cukup untuk menegakkan dan mempertahankan posisi tegak suatu beban berat seperti tubuh ini. Orang umumnya menganggap bahwa tubuh ditegakkan dan dipertahankan ketegakannya melalui sistem otot. Asumsi ini benar pada suatu sisi pengertian karena otot, darah, daging dan tulang tidak lain hanya merupakan jasmani. Unsur pengkakuan yang mempertahankan tubuh pada posisi tegak termasuk dalam kelompok jasmani dan timbul di dalam otot, daging, darah, dan sebagainya pada seluruh tubuh, seperti udara di dalam bola karet.

Unsur pengkakuan tersebut merupakan unsur udara, yang dikenal sebagai *vāyo-dhātu*. Tubuh dipertahankan pada posisi tegak oleh unsur udara dalam bentuk pengkakuan, yang terus-menerus mewujud. Ketika tertidur atau mengantuk seseorang bisa berbaring karena suplai materi-materi baru dalam bentuk pengkakuan terputus. Keadaan batin pada kondisi kantuk berat atau tertidur disebut *bhavanga*, “rangkaiian unit kehidupan” atau arus bawah-sadar pasif. Selama berlangsungnya *bhavanga* tidak ada aktifitas batin, dan karena itu tubuh berbaring ketika tidur atau mengantuk berat.

Selama terjaga, kegiatan-kegiatan batin yang kuat dan siaga secara terus-menerus timbul, dan karenanya unsur udara muncul secara berurutan dalam bentuk pengkakuan. Untuk mengenal (mengetahui) fakta-fakta ini, sikap tubuh harus diperhatikan secara tajam sebagai “duduk, duduk, duduk.” Namun tidak berarti bahwa kesan tubuh atas pengkakuan harus secara khusus dicari-cari dan diperhatikan. Perhatian

hanya perlu dipusatkan pada bentuk keseluruhan dari sikap duduk, yaitu, bagian bawah tubuh yang terlipat dan bagian atas tubuh yang ditegakkan.

Mungkin didapati bahwa latihan pengamatan atas sikap duduk belaka terlalu mudah dan tidak memerlukan banyak upaya. Dalam keadaan itu, semangat (daya/energi) (*virīya*) kurang dan konsentrasi (*samādhi*) berlebih. Orang biasanya akan merasa malas dan tidak ingin meneruskan pencatatannya (pemerhatiannya) sebagai “duduk, duduk, duduk” secara berulang-ulang selama waktu yang cukup lama. Kemalasan biasanya terjadi ketika terdapat kelebihan konsentrasi dan ketidakcukupan semangat (daya/energi). Tidak lain itu hanya merupakan keadaan kemalasan dan kelambanan (*thīna-middha*) semata.

Lebih banyak semangat (daya/energi) mesti dibangkitkan, dan untuk itu, jumlah objek pemerhatian harus diperbanyak. Setelah pemerhatian sebagai “duduk”, perhatian mesti diarahkan ke suatu lokasi pada tubuh tempat sentuhan dirasakan dan catatan dibuat sebagai “sentuhan.” Setiap lokasi pada kaki atau tangan atau pangkal paha tempat dirasakannya secara jelas sentuhan akan menunjang pencapaian tujuan. Sebagai contoh, setelah mencatat sikap tubuh duduk sebagai “duduk,” tempat dirasakannya sentuhan mesti dicatat sebagai “sentuhan.” Maka pemerhatian mesti diteruskan dengan menggunakan kedua objek *sikap duduk* dan *lokasi sentuhan* ini secara bergantian, sebagai “duduk, sentuhan, duduk, sentuhan, duduk, sentuhan.”

Istilah “memerhatikan” (“mencatat”), “mengamati” dan “merenungkan” dipergunakan di sini untuk menunjukkan pemusatan perhatian pada suatu objek. Latihan dilakukan

hanya dengan memerhatikan atau mengamati atau merenungkan sebagai “duduk, sentuhan.” Mereka yang telah berpengalaman dalam latihan meditasi mungkin merasa mudah untuk memulai dengan latihan ini , namun mereka yang belum mempunyai pengalaman mungkin akan merasa sedikit sulit pada mulanya.

Naik-Turun (Kembang-Kempis)

Ini merupakan bentuk latihan yang lebih sederhana dan lebih mudah bagi seorang pemula: Bersama setiap napas terjadi gerakan naik-turun (kembang-kempis) pada perut. Seorang pemula harus mulai dengan latihan memerhatikan gerakan ini. Gerakan naik-turun ini mudah diamati karena ia bersifat kasar sehingga lebih cocok bagi pemula. Seperti di sekolah, pelajaran yang sederhana lebih mudah dipelajari, demikian pula pada latihan meditasi vipassanā, seorang pemula akan lebih mudah mengembangkan konsentrasi dan pengetahuan dengan latihan yang sederhana dan mudah.

Sekali lagi, pokok isi meditasi vipassanā ialah memulai latihan dengan perenungan faktor-faktor yang mencolok pada tubuh. Dari antara kedua faktor batin dan jasmani, faktor batin bersifat halus (tidak kentara) dan kurang mencolok, sementara faktor jasmani bersifat kasar dan lebih mencolok. Maka pada permulaan, prosedur yang lazim bagi seorang pelaku meditasi pandangan-terang ialah memulai latihan dengan perenungan unsur-unsur jasmani

Berkenaan dengan jasmani, boleh disebutkan di sini bahwa jasmani turunan (*upādā-rūpa*) bersifat halus (tidak kentara) dan kurang mencolok, sedangkan keempat unsur jasmani utama (*mahā-bhuta-rūpa*) – tanah, air, api, dan udara – bersifat

kasar dan lebih mencolok. Maka keempat unsur jasmani harus didahulukan dalam urutan objek untuk perenungan. Pada kasus naik-turun, faktor yang mencolok adalah unsur udara atau *vāyo-dhātu*. Proses pengkakuan dan gerakan-gerakan perut yang diperhatikan selama perenungan tidak lain hanya merupakan fungsi-fungsi unsur udara belaka. Maka akan terlihat bahwa unsur udara dapat dikenali pada tingkat permulaan.

Menurut ajaran *Satipatthāna Sutta*, seseorang harus menyadari aktifitas-aktifitas berjalan ketika sedang berjalan, aktifitas-aktifitas berdiri, duduk dan merebahkan diri ketika sedang berdiri, duduk dan merebahkan diri. Ia juga harus menyadari aktifitas-aktifitas tubuh lainnya pada saat terjadinya aktifitas-aktifitas bersangkutan. Sehubungan dengan hal ini, dinyatakan dalam pelbagai ulasan bahwa seseorang harus menyadari terutama unsur udara melebihi ketiga unsur lainnya. Sebenarnya, keempat unsur utama itu dominan pada setiap gerak tubuh, dan setiap dari keempat unsur utama tersebut harus diperhatikan. Pada waktu duduk, setiap dari kedua gerak naik dan turun terjadi secara mencolok bersama setiap napas, dan latihan harus dimulai dengan memerhatikan gerakan-gerakan ini.

Beberapa segi mendasar dalam sistem meditasi vipassanā telah diterangkan sebagai informasi umum. Sekarang akan disampaikan uraian umum atas latihan-latihan dasar.

Uraian atas Latihan-latihan Dasar

Ketika merenungkan naik dan turun (kembang dan kempis), seorang murid harus memusatkan pikirannya pada perut. Maka ia akan menyadari gerak naik atau pengembangan perut

ketika menarik napas, dan gerak turun atau pengempisan perut ketika mengembuskan napas. Gerak naik harus dicatat di dalam batin (diperhatikan) sebagai “naik” dan gerak turun harus dicatat di dalam batin (diperhatikan) sebagai “turun.” Jika gerakan-gerakan ini tidak bisa secara jelas diperhatikan dengan sekedar memusatkan pikiran pada perut, maka salah satu atau kedua tangan harus diletakkan pada perut.

Murid tidak boleh mengatur napas. Napas harus dibiarkan berlangsung secara alamiah. Ia tidak boleh mencoba memperlambat pernapasan dengan menahan napas, juga tidak boleh mempercepat pernapasan ataupun memperdalam pernapasan. Jika ia mengubah arus alamiah pernapasannya, ia akan cepat mengalami kelelahan. Karena itu, ia harus membiarkan tempo alamiah pernapasannya dan terus melakukan perenungan atas gerak naik dan turun.

Batin harus mencatat “naik” ketika terjadi gerakan perut naik, dan batin harus mencatat “turun” ketika terjadi gerakan perut turun. Catatan batin atas istilah-istilah ini tidak boleh divokalkan (tidak boleh diucapkan dalam pikiran). Dalam meditasi vipassanā, lebih penting mengetahui objek ketimbang mengenalnya dengan istilah atau nama. Karena itu, murid perlu secara sungguh-sungguh berupaya untuk menyadari gerakan naik dari permulaan hingga akhir dan gerakan turun dari permulaan hingga akhir, seolah-olah gerakan-gerakan ini benar-benar terlihat oleh mata. Seketika gerakan naik terjadi, harus muncul batin yang mengetahui, yang mengiktui secara saksama gerakan bersangkutan, seperti pada kasus batu yang membentur dinding. Gerakan naik dan batin yang mengetahuinya harus muncul bersamaan persis pada setiap saat kejadian. Demikian pula, gerakan turun dan batin yang mengetahuinya harus muncul bersamaan persis pada setiap saat kejadian.

Apabila tidak ada objek lain yang mencolok, murid harus melakukan latihan memerhatikan kedua gerakan ini sebagai “naik, turun, naik, turun, naik, turun.” Di tengah latihan ini mungkin terdapat saat-saat pikiran berkelana. Ketika konsentrasilemah, pikiransulitdikendalikan. Meski diarahkan ke gerakan naik dan turun, pikiran akan meninggalkan objek dan berkelana ke tempat-tempat yang lain. Pikiran yang berkelana ini jangan dilupakan dari perhatian. Ia harus diperhatikan sebagai “berkelana, berkelana, berkelana” seketika kedapatan bahwa ia sedang berkelana. Dengan sekali atau dua kali pemerhatian, pikiran biasanya berhenti berkelana, dan kemudian latihan memerhatikan “naik, turun” harus dilanjutkan. Apabila kedapatan lagi bahwa pikiran telah sampai di suatu tempat, pencatatan harus dilakukan sebagai “sampai, sampai, sampai.” Kemudian latihan memerhatikan “naik, turun” harus dilakukan kembali segera setelah gerakan-gerakan ini mengemuka secara jelas.

Ketika bertemu dengan seseorang dalam imajinasi, pencatatan harus dilakukan sebagai “bertemu, bertemu,” setelah itu ia harus kembali ke latihannya yang biasa. Kadang-kadang kedapatan imajinasi sedang berbicara dengan seseorang, maka itu harus dicatat sebagai “berbicara, berbicara.” Intisarinya ialah memerhatikan setiap aktifitas batin pada saat terjadinya. Sebagai contoh, aktifitas batin harus diperhatikan sebagai “berpikir” pada saat terjadinya pemikiran, dan sebagai “membayangkan,” “merencanakan,” “mengetahui,” “menghadiri,” “merasa gembira,” “merasa malas,” “merasa bahagia,” “jijik,” dan sebagainya pada saat terjadinya hal-hal tersebut, apabila terjadi. Perenungan atas aktifitas-aktifitas batin dan memerhatikannya disebut *cittānupassanā*, perenungan atas pikiran (batin).

Karena tidak mempunyai pengetahuan praktis dalam meditasi vipassanā, orang biasanya tidak bisa mengetahui keadaan yang sebenarnya dari pikiran. Hal ini tentu saja membawa mereka ke pandangan salah yang menganggap pikiran sebagai “pribadi,” “diri,” “entitas kehidupan.” Mereka biasanya percaya bahwa “imajinasi adalah aku,” “aku sedang berpikir,” “aku sedang merencanakan,” “aku sedang mengenali,” dan sebagainya. Mereka menganggap bahwa ada suatu entitas kehidupan atau diri yang tumbuh dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa. Sebenarnya, entitas kehidupan semacam itu tidak ada, tetapi ada suatu proses yang berlanjut dari unsur-unsur pikiran (batin) yang terjadi satu demi satu, satu unsur pada satu saat, secara berturut-turut. Karena itulah, praktik perenungan dilaksanakan dengan tujuan menemukan sifat-dasar yang sesungguhnya dari himpunan kesatuan batin-jasmani ini.

Berkenaan dengan pikiran dan cara munculnya, Sang Buddha menyatakan di dalam Dammaṃpada (v.37):

*Dūrangamaṃ ekacaraṃ
asarīraṃ guhāsayaṃ
ye cittaṃ saññamessanti
mokkhanti mārabandhanā.*

Jauh ke mana-mana, berkelana sendiri,
Tak berbentuk dan berada di dalam gua.
Mereka yang benar-benar mengendalikan pikiran
Niscaya terbebas dari belenggu Māra.

Jauh ke mana-mana. Pikiran biasanya berkelana jauh ke mana-mana. Ketika seorang yogi sedang mencoba melaksanakan praktik perenungan di dalam kamar meditasinya, ia sering

mendapati bahwa pikirannya telah berkelana ke pelbagai tempat, kota, dsb. yang jauh sekali. Ia juga mendapati bahwa pikirannya dapat berkelana ke sembarang tempat yang sangat jauh yang telah ia kenal sebelumnya persis pada saat terjadinya pemikiran atau pengkhayalan. Kebenaran ini ditemukan dengan bantuan perenungan.

Sendiri. Pikiran terjadi satu demi satu, saat demi saat, secara berurutan. Mereka yang tidak memahami realita ini percaya bahwa satu pikiran eksis sepanjang kehidupan atau eksistensi. Mereka tidak mengetahui bahwa pikiran-pikiran baru selalu muncul pada setiap saat. Mereka berpikir bahwa penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan rasa, perasaan sentuhan dan pemikiran yang telah lalu dan yang sekarang merupakan bagian dari satu pikiran yang sama, dan bahwa tiga atau empat tindakan melihat, mendengar, merasakan sentuhan, dan mengetahui biasanya terjadi secara serentak.

Semua ini merupakan pandangan salah. Sebenarnya, momen-momen tunggal pikiran muncul dan lenyap secara berkelanjutan, satu momen pikiran setelah momen pikiran yang lain. Ini bisa dipahami melalui latihan yang sungguh-sungguh. Kasus pengkhayalan dan perencanaan dapat secara jelas terlihat. Khayalan lenyap segera setelah diperhatikan sebagai “mengkhayal, mengkhayal,” dan perencanaan lenyap segera setelah diperhatikan sebagai “merencana, merencana.” Kejadian-kejadian “muncul, memerhatikan dan lenyap” ini timbul bagai untaian manik-manik. Pikiran yang lebih awal tidak sama dengan pikiran sesudahnya. Masing-masing pikiran terpisah dari yang lain. Karakteristik-karakteristik realita ini dapat dipahami secara pribadi, dan untuk dapat memahaminya seseorang harus menempuh latihan perenungan.

Tidak Berbentuk. Pikiran (batin) tidak memiliki substansi, tidak mempunyai bentuk. Ia tidak mudah dibeda-bedakan seperti dalam kasus jasmani. Dalam kasus jasmani, tubuh, kepala, tangan, dan kaki sangat mencolok dan mudah dilihat. Jika ditanya bagian jasmani yang mana, bagian jasmani bersangkutan bisa dipegang dan ditunjukkan. Akan tetapi, pikiran (batin) tidak mudah dilukiskan karena tidak mempunyai substansi atau bentuk. Karena itu, tidaklah mungkin melakukan percobaan-percobaan laboratorium analitikal atas pikiran (batin).

Namun seseorang bisa dengan sepenuhnya memahami pikiran (batin) jika pikiran (batin) dijelaskan sebagai *yang mengetahui suatu objek*. Untuk memahami pikiran, seseorang perlu merenungkan pikiran pada setiap saat terjadinya. Apabila perenungan telah cukup jauh, pendekatan pikiran ke objeknya terpahami secara jelas. Terlihat seakan-akan setiap momen pikiran melakukan lompatan langsung ke objeknya. Maka untuk mengetahui sifat dasar yang sesungguhnya dari pikiran, diperlukan perenungan.

Terletak di dalam gua. Karena pikiran muncul dengan bergantung pada landasan-pikiran (mind-base) dan pintu-pintu indra lainnya yang ada pada tubuh, dikatakan bahwa ia terletak di dalam gua.

Mereka yang sungguh-sungguh mengendalikan pikiran pasti terbebas dari belunggu-belunggu Māra. Dikatakan bahwa pikiran mesti direnungkan pada setiap saat kemunculannya. Maka pikiran dapat dikendalikan dengan menggunakan perenungan. Setelah berhasil mengendalikan pikiran, seorang yogi akan memenangkan kebebasan dari perbudakan Māra, Raja Kematian. Maka terlihat bahwa pikiran perlu diperhatikan

pada setiap saat kemunculannya. Seketika setelah diperhatikan, pikiran lenyap. Sebagai contoh, dengan sekali atau dua kali mencatat sebagai “bermaksud, bermaksud,” ternyata maksud lenyap seketika. Setelah itu kita mesti kembali ke latihan yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun, naik, turun.”

Ketika sedang meneruskan latihan yang biasa, seseorang mungkin merasa ingin menelan ludah. Peristiwa itu mesti diperhatikan sebagai “ingin,” dan pada pengumpulan ludah sebagai “mengumpulkan,” dan ketika menelan sebagai “menelan,” di dalam rentetan kejadiannya. Perenungan tersebut perlu dilakukan karena mungkin ada yang masih berpandangan bahwa “keinginan menelan adalah aku,” “tindakan menelan adalah juga aku.” Sesungguhnya, “keinginan menelan” merupakan daya batin dan bukan “aku,” dan “tindakan menelan” merupakan daya jasmani dan bukan “aku.” Tidak ada apa pun selain daya batin dan daya jasmani pada waktu itu. Melalui perenungan secara demikian, seseorang akan secara jelas memahami proses realitas bersangkutan. Maka juga, dalam kasus meludah, seseorang harus memerhatikannya sebagai “ingin” ketika ia ingin meludah, sebagai “menekuk” ketika ia menekukkan lehernya (yang mesti dilakukan secara perlahan), sebagai “melihat” ketika melihat, dan sebagai “meludah” ketika meludah. Setelah itu, latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan.

Karena duduk dalam waktu yang lama, akan timbul pada tubuh perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan seperti kaku, panas dan sebagainya yang tidak menyenangkan. Perasaan-perasaan ini mesti diperhatikan ketika terjadi. Pikiran harus dipusatkan pada tempat itu dan catatan dibuat sebagai “kaku, kaku” ketika merasa kaku, sebagai “panas,

panas” ketika merasa panas, sebagai “sakit, sakit” ketika merasa sakit, sebagai “tertusuk” ketika merasakan sensasi-sensasi tusukan, dan sebagai “lelah, lelah” ketika merasa lelah. Perasaan-perasaan tidak menyenangkan ini disebut *dukkha-vedanā* dan perenungan atas perasaan-perasaan ini disebut *vedanānupassanā*, perenungan atas perasaan.

Karena tiadanya pengetahuan akan perasaan-perasaan ini, masih saja terdapat pandangan salah yang menganggap mereka sebagai personalitas atau diri yang merupakan miliknya sendiri, yakni dengan mengatakan, “saya merasa kaku,” “saya merasa sakit,” “Tadi saya merasa enak tapi sekarang saya merasa tidak enak,” di dalam pola satu diri tunggal. Sebenarnya, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan muncul karena kesan-kesan yang tidak menyenangkan pada tubuh. Seperti cahaya pada bola lampu listrik yang bisa terus menyala dengan adanya suplai daya yang berkesinambungan, demikian pula halnya dengan perasaan-perasaan itu, yang muncul dan muncul lagi pada setiap terjadinya kontak dengan kesan-kesan yang tidak menyenangkan.

Perlu sekali untuk mengenal perasaan-perasaan ini secara jelas. Pada permulaan pemerhatian sebagai “kaku, kaku,” “panas, panas,” “sakit, sakit,” seseorang mungkin merasa bahwa perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan itu makin bertambah kuat, dan kemudian menyimak bahwa sebuah pikiran yang ingin mengubah sikap tubuh muncul. Pikiran ini mesti diperhatikan sebagai “ingin, ingin.” Lalu perasaan mesti diperhatikan kembali dan dicatat sebagai “kaku, kaku,” atau “panas, panas,” dan sebagainya. Jika seseorang terus menjalankan cara perenungan ini dengan penuh kesabaran, perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan akan lenyap.

Ada pepatah yang mengatakan bahwa kesabaran menuntun ke Nibbāna. Jelas, pepatah ini lebih mengena (lebih sesuai dan tepat untuk dipakai) dalam kasus perenungan ketimbang dalam kasus lainnya. Banyak kesabaran diperlukan dalam perenungan. Jika seorang yogi tidak dapat memikul perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan dengan kesabaran sehingga sering-sering mengubah sikap tubuhnya selama perenungan, ia tidak bisa mengharapkan untuk mencapai konsentrasi. Tanpa konsentrasi tidak ada kesempatan untuk mencapai pengetahuan pandangan terang (*vipassanā-ñāṇa*) dan tanpa pengetahuan pandangan terang, pencapaian jalan, hasil dan Nibbāna tidak dapat diraih.

Kesabaran sangat penting dalam perenungan. Kesabaran diperlukan sebagian besar untuk memikul perasaan-perasaan tubuh yang tidak menyenangkan. Hampir tidak ada kasus gangguan luar di mana orang perlu melatih kesabaran. Yang dimaksud di sini ialah penegakan *khantisamvara*, penahanan diri melalui kesabaran. Sikap tubuh seharusnya tidak segera diubah ketika perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan muncul, namun perenungan mesti dilanjutkan dengan memerhatikan mereka sebagai “kaku, kaku,” “panas, panas,” dan sebagainya. Perasaan-perasaan sakit semacam itu normal dan akan lenyap. Pada konsentrasi yang kuat, akan ditemukan bahwa perasaan-perasaan sakit yang hebat akan lenyap apabila mereka diperhatikan dengan kesabaran. Setelah penderitaan atau perasaan sakit lenyap, latihan memerhatikan “naik, turun” harus dilanjutkan.

Padasiswa yang lain, mungkin didapat bahwa perasaan-perasaan sakit atau perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan tidak segera lenyap meskipun seseorang telah memerhatikannya dengan kesabaran yang besar. Dalam kasus seperti itu, ia

tidak mempunyai pilihan selain mengubah sikap tubuh. Tentu saja, ia harus tunduk kepada kekuatan yang unggul. Apabila konsentrasi tidak cukup kuat, perasaan-perasaan sakit yang kuat tidak akan lenyap secara cepat. Pada situasi ini sering muncul pikiran yang ingin mengubah sikap tubuh, dan pikiran ini mesti diperhatikan (dicatat) sebagai “ingin, ingin.” Setelah itu, ia harus mencatat “mengangkat, mengangkat” pada pengangkatan tangan, dan “mengalihkan, mengalihkan” pada penggerakan tangan ke depan.

Perbuatan-perbuatan jasmani ini mesti dilakukan secara perlahan, dan gerakan-gerakan lambat ini mesti diikuti dan dicatat (diperhatikan) sebagai “mengangkat, mengangkat,” “mengalihkan, mengalihkan,” “menyentuh, menyentuh,” dalam urutan prosesnya. Juga, ketika menggerakkan seseorang harus mencatat “menggerakkan, menggerakkan,” dan ketika meletakkan ia harus mencatat “meletakkan, meletakkan.” Jika, setelah proses perubahan sikap tubuh ini selesai, tidak ada lagi yang untuk diperhatikan, latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan.

Harus tidak ada penghentian atau penyelangan. Tindakan memerhatikan yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan. Demikian pula, konsentrasi yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan, dan tindakan mengetahui yang lebih dulu dan yang mengikutinya harus berurutan. Melalui cara inilah perkembangan berangsur secara tahap demi tahap dari perhatian, konsentrasi dan pengetahuan berlangsung, dan dengan mengandalkan perkembangan penuh dari ketiganya itulah tahap terakhir dari jalan-pengetahuan tercapai.

Dalam latihan meditasi vipassanā, seseorang perlu mencontoh

orang yang berusaha membuat api. Untuk membuat api pada hari-hari sebelum pertandingan, seseorang harus secara konstan menggosok-gosokkan dua batang tanpa pemutusan gerak sedikit pun. Ketika kedua batang itu menjadi makin dan makin panas, lebih banyak upaya diperlukan, dan penggosokan harus terus dilakukan tanpa putus. Hanya setelah api dihasilkan, seseorang boleh beristirahat. Demikian pula, seorang yogi harus bekerja keras sehingga tidak ada pemutusan antara pemerhatian yang lebih dulu dan yang mengikutinya, serta antara konsentrasi yang lebih dulu dan yang mengikutinya. Ia mesti kembali ke latihannya yang biasa – memerhatikan “naik, turun” – setelah memerhatikan perasaan-perasaan sakit.

Ketika sedang melakukan latihannya yang biasa, ia juga mungkin merasakan sensasi-sensasi kegatalan di suatu tempat pada tubuh. Maka ia harus memusatkan pikirannya pada tempat itu dan melakukan pencatatan sebagai “gatal, gatal.” Gatal merupakan perasaan yang tidak menyenangkan. Segera setelah itu dirasakan, timbullah pikiran yang ingin menggosok atau menggaruk. Pikiran ini mesti diperhatikan sebagai “ingin, ingin,” setelah mana tindakan penggosokan atau penggarukan masih belum boleh dilakukan, namun perhatian harus dikembalikan ke kegatalan dan catatan dibuat sebagai “gatal, gatal.” Apabila seseorang melakukan perenungan dengan cara ini secara penuh, kegatalan dalam sebagian besar kasus akan lenyap dan setelah itu latihan yang biasa – memerhatikan “naik, turun” – harus dilakukan kembali.

Namun, apabila kegatalan ternyata tidak lenyap sehingga diperlukan tindakan penggosokan atau penggarukan, perenungan atas tahap-tahapnya yang berurutan itu mesti

dilakukan dengan memerhatikan pikiran sebagai “ingin, ingin.” Setelah itu, perenungan mesti dilanjutkan dengan mencatat “mengangkat, mengangkat” ketika mengangkat tangan, “menyentuh, menyentuh” ketika tangan menyentuh tempat bersangkutan, “menggosok, menggosok” atau “menggaruk, menggaruk” ketika tangan menggosok atau menggaruk, “menarik kembali, menarik kembali” ketika menarik kembali tangan, “menyentuh, menyentuh” ketika tangan menyentuh tubuh, dan setelah itu perenungan yang biasa atas “naik, turun” mesti dilanjutkan. Pada setiap perubahan sikap tubuh, perenungan atas tahap-tahapnya yang berurutan mesti dilakukan dengan cara yang sama dan secara saksama.

Ketika sedang secara saksama meneruskan perenungan, seseorang mungkin mendapati bahwa perasaan-perasaan sakit atau sensasi-sensasi yang tidak menyenangkan muncul semanya pada tubuh. Biasanya, orang mengubah sikap tubuh mereka segera setelah merasakan bahkan sensasi tidak menyenangkan yang paling ringan dari perasaan letih atau panas tanpa menaruh perhatian pada peristiwa-peristiwa ini. Perubahan sikap tubuh dilakukan persis ketika benih perasaan sakit mulai tumbuh tanpa perhatian sama sekali. Maka perasaan-perasaan sakit gagal muncul secara mencolok. Karena itulah dikatakan bahwa lazimnya sikap-sikap tubuh menyembunyikan perasaan-perasaan sakit dari pengamatan. Orang biasanya berpikir bahwa mereka merasa enak terus-menerus selama sehari-hari dan bermalam-malam. Mereka mengira bahwa perasaan-perasaan sakit terjadi hanya pada waktu terjadinya serangan penyakit berbahaya.

Kenyataan benar-benar bertolak belakang dengan pandangan orang. Cobalah setiap orang melihat berapa lama ia bisa

bertahan pada sikap-tubuh duduk tanpa bergerak atau mengubahnya. Seseorang akan merasa tidak nyaman setelah waktu yang singkat, katakan lima atau sepuluh menit, dan kemudian seseorang akan mulai merasa tidak dapat lagi bertahan setelah lima belas atau dua puluh menit. Maka ia mungkin akan terpaksa bergerak atau mengubah sikap tubuhnya dengan menegakkan atau menundukkan kepalanya, menggerakkan tangan atau kaki, atau dengan menggoyangkan tubuh ke depan atau ke belakang. Dalam waktu yang singkat biasanya terjadi banyak gerakan, dan jumlahnya akan sangat banyak seandainya mereka dihitung selama satu hari saja. Akan tetapi, kenyataan ini tampaknya tidak disadari karena tidak ada orang yang memerhatikannya.

Begitulah kondisi yang bekerja pada setiap kasus, sedangkan dalam kasus seorang yogi yang selalu penuh perhatian atas tindakan-tindakannya dan yang sedang meneruskan perenungan, kesan-kesan tubuh dengan karakteristik mereka sendiri masing-masing akan teramati secara jelas. Mau tak mau kesan-kesan tubuh itu menampakkan diri sepenuhnya dengan karakteristik mereka sendiri masing-masing karena ia tetap mengamati hingga mereka tampak sepenuhnya.

Meski perasaan menyakitkan muncul, ia tetap memerhatikannya. Biasanya ia tidak mencoba mengubah sikap tubuhnya atau bergerak. Maka ketika muncul pikiran yang menginginkan perubahan sikap tubuh, ia langsung memerhatikannya sebagai “ingin, ingin,” dan setelah itu ia kembali lagi ke perasaan yang menyakitkan dan meneruskan pemerhatiannya atas perasaan tersebut. Ia mengubah sikap tubuhnya atau bergerak hanya apabila ia mendapatkan perasaan sakit yang tak tertahankan. Dalam kasus ini ia juga mulai dengan memerhatikan pikiran yang menginginkan dan

melanjutkannya dengan memerhatikan secara saksama setiap tahap pada proses penggerakan. Inilah sebabnya sikap-sikap tubuh tidak lagi bisa menyembunyikan perasaan-perasaan sakit. Seringkali seorang yogi mendapatkan perasaan-perasaan menyakitkan yang menjalar dari sana sini atau mungkin ia merasakan perasaan panas, perasaan sakit, gatal, atau merasakan seluruh tubuh sebagai massa (sekumpulan) perasaan-perasaan sakit. Begitulah perasaan-perasaan yang menyakitkan didapati lebih dominan karena sikap-sikap tubuh tidak dapat menutupi mereka.

Jika ia bermaksud untuk mengubah sikap tubuhnya dari posisi duduk ke posisi berdiri, ia mesti terlebih dulu melakukan pencatatan atas pikiran yang mempunyai maksud tersebut sebagai “bermaksud, bermaksud,” dan melanjutkannya dengan pencatatan atas pengaturan tangan dan kaki pada tahap-tahap yang berurutan sebagai “naik,” “bergerak,” “merentang,” “menyentuh,” “menekan,” dan sebagainya. Ketika tubuh bergerak ke depan, ia mesti diperhatikan sebagai “bergerak, bergerak.” Selagi dalam proses bangkit berdiri, terjadi pada tubuh perasaan keringanan dan juga gerakan naik. Perhatian mesti dipusatkan pada faktor-faktor ini dan catatan dibuat sebagai “naik, naik.” Gerak naik mesti dilakukan secara perlahan.

Selama dalam latihan, selayaknya seorang yogi bertindak secara lemah dan perlahan pada segala aktifitas persis seperti orang sakit yang lemah. Barangkali kasus seorang yang menderita encok merupakan contoh yang lebih tepat di sini. Si pasien harus selalu berhati-hati dan bergerak secara perlahan semata-mata untuk menghindari perasaan-perasaan sakit. Demikian pula seorang yogi mesti selalu mencoba untuk tetap melambatkan gerakan dalam semua tindakan. Gerak lambat

diperlukan untuk memungkinkan perhatian, konsentrasi dan pengetahuan mengejar. Seseorang telah hidup selalu secara sembrono dan ia baru mulai secara serius untuk melatih dirinya dalam memusatkan perhatiannya di dalam batas tubuh. Itu baru permulaan, dan perhatian, konsentrasi dan pengetahuannya belum dipacu secara memadai sementara proses jasmani dan proses batin bergerak pada kecepatan maksimum. Maka tidak boleh tidak, proses-proses ini, yang semula melaju pada kecepatan puncak, mesti dilambatkan hingga mencapai level kecepatan yang paling rendah untuk memungkinkan perhatian dan pengetahuan menyetarakan kecepatannya dengan proses-proses tersebut. Itulah sebabnya latihan-latihan gerak lambat sangat perlu dilakukan setiap saat.

Lebih lanjut, seorang yogi sebaiknya berperilaku seperti orang buta selama dalam pelatihan. Seseorang yang tanpa pengendalian tidak akan terlihat anggun karena ia biasanya melihat benda-benda dan orang-orang secara liar. Ia juga tidak bisa mencapai keadaan batin yang mantap dan tenang. Orang buta, sebaliknya, berperilaku dalam sikap yang tenang dengan duduk tenang dengan pandangan ke bawah. Ia tidak pernah berpaling ke arah mana pun untuk melihat benda-benda atau orang-orang karena ia buta dan tidak bisa melihat mereka. Bahkan jika seseorang menghampirinya dan berbicara kepadanya, ia tak pernah berpaling dan melihat orang itu. Sikap tenang ini patut ditiru. Seorang yogi mesti bersikap seperti itu ketika melakukan latihan perenungan. Ia tidak boleh melihat ke mana pun. Pikirannya mesti ditujukan semata-mata ke objek perenungan. Ketika dalam sikap duduk ia harus secara sungguh-sungguh memerhatikan “naik, turun.” Sekalipun terjadi hal-hal yang aneh di dekatnya, ia tidak

boleh melihatnya. Ia harus sekedar membuat catatan sebagai “melihat, melihat” dan kemudian melanjutkan latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.” Seorang yogi harus benar-benar, dengan amat sangat menghargai latihan ini dan melaksanakannya dengan penuh kepatuhan, secara sungguh-sungguh, sedemikian rupa sampai-sampai dikira orang buta.

Dalam hal ini, telah kedapatan beberapa yogi-wanita yang berperilaku sempurna. Mereka secara saksama melaksanakan latihan dengan penuh kepatuhan sesuai dengan instruksi. Sikap mereka sangat tenang dan mereka selalu memusatkan perhatiannya ke objek-objek perenungan mereka. Mereka tak pernah melihat ke sana ke mari. Ketika berjalan mereka selalu memusatkan perhatian pada langkah-langkah. Langkah-langkah mereka ringan, halus dan pelan. Setiap yogi harus mencontoh mereka.

Seorang yogi juga perlu berperilaku sebagai orang tuli. Biasanya, langsung setelah mendengar suatu bunyi, seseorang berpaling dan melihat ke arah datangnya bunyi, atau berpaling ke orang yang berbicara kepadanya dan menjawabnya. Ia tidak berperilaku dalam sikap yang tenang. Seorang tuli, sebaliknya, berperilaku dalam sikap yang tenang. Ia tidak pernah mengindahkan bunyi atau percakapan apa pun karena ia tidak pernah mendengarnya. Demikian pula, seorang yogi harus bertingkah laku seperti itu dengan tidak mengindahkan percakapan apa pun yang tak perlu, dan tidak boleh juga ia secara sengaja mendengarkan percakapan atau pembicaraan apa pun. Jika kebetulan ia mendengar suatu bunyi atau pembicaraan, ia harus langsung mencatatnya sebagai “mendengar, mendengar,” dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.”

Ia harus menjalankan latihan ini secara tekun dan sungguh-sungguh, sedemikian rupa sampai-sampai dikira orang tuli

Mesti diingat bahwa *satu-satunya* urusan (yang berhubungan dan ada sangkut pautnya dengan) seorang yogi ialah pelaksanaan secara sungguh-sungguh perenungan. Hal-hal lain yang terlihat atau terdengar bukanlah urusannya. Sekalipun hal-hal itu tampak aneh atau menarik, ia tidak boleh mengindahkannya. Apabila ia melihat rupa apa pun, ia harus mengabaikannya seolah-olah ia tidak melihatnya. Demikian pula, ia harus mengabaikan bunyi atau suara seolah-olah ia tidak mendengarnya. Ketika menggerakkan tubuh, ia harus melakukannya secara perlahan dan lemah seolah-olah ia sedang sakit dan sangat lemah.

Latihan-latihan Lain

Berjalan

Oleh karena itu ditekankan bahwa penaikan tubuh ke posisi berdiri harus dilakukan secara perlahan. Ketika mencapai posisi berdiri, catatan mesti dibuat sebagai “berdiri, berdiri.” Jika kebetulan seseorang melihat sekitar, catatan harus dibuat sebagai “melihat, memandang,” dan ketika berjalan, setiap langkah harus dicatat sebagai “langkah kanan, langkah kiri” atau “berjalan, berjalan.” Pada setiap langkah, perhatian harus dipusatkan pada tapak kaki selama kaki bergerak dari saat pengangkatan, hingga peletakan kaki ke bawah.

Ketika berjalan cepat atau berjalan jauh, pencatatan atas setiap langkah sebagai “langkah kanan atau langkah kiri” atau “berjalan, berjalan” mesti dilakukan. Ketika berjalan lambat, setiap langkah bisa dibagi atas tiga bagian – mengangkat, mengalihkan ke depan dan meletakkan. Pada permulaan latihan ini, catatan mesti dibuat atas kedua bagian dari setiap langkah: sebagai “mengangkat” dengan memusatkan perhatian pada gerakan kaki ke atas dari awal hingga akhir, dan sebagai “meletakkan” dengan memusatkan perhatian

pada gerakan kaki ke bawah dari awal hingga akhir. Begitulah seluruh latihan yang bermula dari langkah pertama dengan pencatatan sebagai “mengangkat, meletakkan” dijalani.

Biasanya, ketika kaki diletakkan ke bawah dan tengah diperhatikan sebagai “meletakkan,” kaki lainnya mulai terangkat untuk memulai langkah selanjutnya. Ini tidak boleh dibiarkan terjadi. Langkah berikutnya mesti dimulai hanya setelah langkah pertama telah diselesaikan sepenuhnya, seperti “mengangkat, meletakkan” untuk langkah pertama dan “mengangkat, meletakkan” untuk langkah ke dua. Setelah dua atau tiga hari, latihan ini akan menjadi mudah, dan selanjutnya yogi bersangkutan harus melaksanakan latihan dengan memerhatikan setiap langkah dalam tiga bagian sebagai “mengangkat, mengalihkan, meletakkan.” Untuk sekarang ini, seorang yogi harus memulai latihan dengan mencatat sebagai “langkah kanan, langkah kiri,” atau “berjalan, berjalan” ketika sedang berjalan cepat, dan dengan mencatat sebagai “mengangkat, meletakkan” ketika berjalan pelan.

Duduk

Ketika sedang berjalan, seseorang mungkin merasakan keinginan untuk duduk. Maka ia harus mencatatnya sebagai “ingin.” Jika kemudian secara kebetulan ia melihat, perhatikan itu sebagai “melihat, memandang, melihat, memandang”; pada perjalanan ke tempat duduk sebagai “mengangkat, meletakkan”; ketika berhenti sebagai “berhenti, berhenti”; ketika memutar sebagai “memutar, memutar.” Ketika seseorang merasakan keinginan untuk duduk, perhatikan itu sebagai “ingin, ingin.” Ketika bergerak ke posisi duduk, terjadi pada tubuh pemberatan dan juga tarikan ke bawah. Perhatian

mesti dipusatkan pada faktor-faktor ini dan catatan dibuat sebagai “duduk, duduk, duduk.” Setelah terduduk, akan ada gerakan-gerakan memosisikan tangan dan kaki. Mereka mesti diperhatikan sebagai “menggerakkan,” “menekuk,” “merentang,” dan sebagainya. Jika tidak ada lagi yang untuk dilakukan dan sedang duduk diam, seseorang harus kembali ke latihannya yang biasa dengan mencatat sebagai “naik, turun.”

Merebahkan diri (Berbaring)

Jika ketika dalam perenungan seseorang merasa sakit atau letih atau panas, ia harus memerhatikan hal-hal ini dan kemudian kembali ke latihan biasa memerhatikan “naik, turun.” Jika seseorang merasa mengantuk, ia harus memerhatikannya sebagai “mengantuk, mengantuk” dan melanjutkan dengan pemerhatian atas semua tindakan dalam persiapan merebahkan diri: perhatikan gerak memosisikan tangan dan kaki sebagai “mengangkat,” “menekan,” “mengalihkan,” “menopang”; ketika tubuh bergerak, perhatikan sebagai “bergerak, bergerak”; ketika kaki merentang, perhatikan sebagai “merentang, merentang”; dan ketika tubuh rebah dan terbaring, perhatikan sebagai “rebah, rebah, rebah.”

Tindakan-tindakan tetek-bengek dalam perebahan diri ini juga penting dan tidak boleh diabaikan. Sangat terbuka kemungkinan pencapaian penerangan sempurna selama waktu yang singkat ini. Pada perkembangan penuh konsentrasi dan pengetahuan, penerangan sempurna dapat tercapai pada saat penekukan atau perentangan. Melalui cara ini Yang Mulia Ananda mencapai Kearahatan persis pada saat merebahkan diri.

Sekitar awal bulan ke empat setelah wafatnya Sang Buddha, dilakukan persiapan-persiapan untuk menyelenggarakan konsili pertama para bhikkhu untuk secara kolektif mengklasifikasi, mengkaji, mengonfirmasi dan merinci seluruh ajaran Buddha. Pada waktu itu lima ratus bhikkhu dipilih untuk melaksanakan tugas ini. Dari antara bhikkhu-bhikkhu ini, empat ratus sembilan puluh sembilan adalah Arahata, sementara Yang Mulia Ananda sendiri adalah seorang *sotāpanna*, pemasuk-arus.

Agar dapat ikut serta di dalam konsili sebagai seorang Arahata pada level yang sama dengan peserta lainnya, ia berupaya mati-matian meneruskan meditasinya sehari sebelum pembukaan konsili. Peristiwa itu terjadi pada tanggal empat ketika bulan susut pada bulan Sāvāna (Agustus). Ia terus menegakkan perhatian murni atas tubuh dan terus melaksanakan meditasi jalannya sepanjang malam. Mungkin dengan cara yang sama seperti pencatatan “langkah kanan, langkah kiri” atau “berjalan, berjalan.” Demikianlah ia tenggelam dalam perenungan yang intens atas proses-proses batin dan jasmani pada setiap langkah hingga subuh hari berikutnya, namun ia masih belum juga mencapai Kearsahatan.

Kemudian Yang Mulia Ananda berpikir: “Saya telah berupaya mati-matian. Sang Guru Agung Buddha pernah berkata: 'Ananda, kamu memiliki kualitas-kualitas penyempurnaan (*pāramī-pāramī*) yang sempurna. Majulah terus dengan latihan meditasi. Kamu pasti akan mencapai Kearsahatan suatu hari.' Saya telah mengerahkan segala upaya, sedemikian rupa sehingga saya dapat diperhitungkan sebagai salah satu dari mereka yang telah berupaya sekuat tenaga dalam meditasi. Apa gerangan penyebab kegagalanku?”

Lalu ia ingat: 'Ah! Saya telah berlebihan semangat dengan terus-menerus melulu melakukan latihan jalan sepanjang malam. Telah terjadi kondisi kelebihan semangat (daya/energi) dan tidak cukup konsentrasi, yang tentu telah melahirkan keadaan gelisah ini. Maka perlulah sekarang menghentikan latihan jalan untuk membuat semangat (daya/energi) seimbang dengan konsentrasi dan meneruskan perenungan pada posisi berbaring.' Yang Mulia Ananda lalu masuk ke dalam kamarnya, duduk di atas tempat tidurnya, dan mulai merebahkan diri. Dikatakan bahwa ia mencapai Kearahatan persis pada saat merebahkan diri, atau bisa dikatakan pada saat perenungan sebagai "rebah, rebah."

Cara pencapaian Kearahatan ini telah dicatat sebagai kejadian yang ganjil pada pelbagai Ulasan karena itu terjadi di luar keempat sikap tubuh biasa berdiri, duduk, berbaring dan berjalan. Pada saat pencapaian penerangan sempurnanya, Yang Mulia Ananda tidak dapat dipandang secara tepat sebagai sedang pada posisi berdiri karena kakinya tidak menginjak lantai, tidak dapat juga dipandang sebagai sedang duduk karena tubuhnya telah miring pada posisi yang cukup dekat dengan bantal, tidak juga ia bisa dipandang sebagai sedang berbaring karena kepalanya belum menyentuh bantal dan tubuhnya belum mendarat.

Yang Mulia Ananda ketika itu adalah seorang pemasuk-arus dan karenanya ia harus mengembangkan ketiga taraf lebih tinggi lainnya – jalan dan hasil kembali-satu-kali, jalan dan hasil tidak-kembali, serta jalan dan hasil Kearahatan pada pencapaian akhirnya. Ini ditempuh hanya dalam sesaat. Perhatian yang luar biasa karenanya diperlukan untuk melaksanakan latihan perenungan tanpa pengenduran atau penghentian.

Maka dalam tindakan merebahkan diri, perenungan karenanya mesti dilakukan dengan penuh perhatian. Ketika seorang yogi merasa mengantuk dan ingin berbaring, catatan harus dibuat sebagai “mengantuk, mengantuk,” “ingin, ingin”; ketika mengangkat tangan sebagai “mengangkat, mengangkat”; ketika merentang sebagai “merentang, merentang”; ketika menyentuh sebagai “menyentuh, menyentuh”; ketika menekan sebagai “menekan, menekan”; setelah menggerakkan tubuh dan merebahkannya sebagai “rebah, rebah.” Tindakan merebahkan diri itu sendiri mesti dilakukan secara sangat perlahan. Ketika menyentuh bantal, peristiwa itu harus dicatat sebagai “menyentuh, menyentuh.” Terdapat banyak tempat sentuhan pada seluruh tubuh namun setiap tempat sentuhan perlu diperhatikan satu demi satu.

Pada keadaan rebah terdapat juga banyak gerakan tubuh dalam memposisikan tangan dan kaki seseorang. Tindakan-tindakan ini mesti diperhatikan secara saksama sebagai “mengangkat,” “merentang,” “menekuk,” “mengalihkan,” dan sebagainya. Ketika membalikkan badan, catatan mesti dibuat sebagai “membalik, membalik,” dan apabila tidak ada yang khas untuk diperhatikan, yogi bersangkutan mesti meneruskan latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.” Ketika seseorang sedang berbaring pada posisi telentang atau menyamping, biasanya tidak ada suatu yang khas untuk diperhatikan dan latihan yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun” mesti dilakukan.

Mungkin terjadi beberapa kali pikiran berkelana ketika seseorang sedang pada posisi berbaring. Pikiran yang berkelana ini mesti dicatat sebagai “pergi, pergi” ketika ia keluar, sebagai “sampai, sampai” ketika ia sampai di suatu tempat, sebagai “merencana,” “membayangkan,” dan

sebagainya untuk setiap keadaan dengan cara yang sama seperti pada perenungan ketika pada posisi duduk. Keadaan-keadaan batin lenyap ketika diperhatikan satu atau dua kali. Latihan yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan. Mungkin juga terdapat peristiwa-peristiwa penelanan atau pembuangan ludah, perasaan-perasaan sakit, perasaan-perasaan panas, perasaan-perasaan gatal, dan lain-lain, atau peristiwa-peristiwa yang berupa tindakan-tindakan jasmani dalam mengubah posisi atau dalam menggerakkan anggota badan. Mereka mesti direnungkan pada saat terjadinya. (Bila seseorang telah mencapai kekuatan konsentrasi yang cukup, ia akan bisa melakukan perenungan atas setiap tindakan membuka dan menutup kelopak mata dan mengedipkan mata). Setelah itu, seseorang mesti kembali ke latihannya yang biasa apabila tidak ada lagi yang untuk diperhatikan.

Tidur

Meski telah larut malam dan waktu untuk tidur, sebaiknya jangan menghentikan perenungan dan pergi tidur. Siapa pun yang menaruh minat yang amat besar pada perenungan harus siap untuk menghadapi risiko melewati banyak malam tanpa tidur.

Naskah-naskah secara tegas menekankan pentingnya pengembangan kualitas-kualitas semangat (*daya/energi*) berfaktor-empat (*caturanga-viriya*) dalam latihan meditasi. “Dalam perjuangan yang keras, seseorang mungkin terkuras hingga hanya tersisa kerangka yang terdiri dari kulit, tulang dan otot ketika dagingnya menjadi layu dan darahnya mengering, namun ia tidak boleh menghentikan upayanya selama ia belum mencapai apa pun yang bisa dicapai melalui

ketekunan, semangat (daya/energi) dan usaha keras yang gigih." Ajaran ini mesti dilaksanakan dengan kebulatan tekad yang kokoh. Seseorang bisa tetap bangun (tidak tidur) jika memiliki konsentrasi yang cukup kuat untuk menghalau kantuk, namun ia akan jatuh tertidur jika kantuk menguasainya.

Ketika seseorang merasa mengantuk, ia harus mencatatnya sebagai "mengantuk, mengantuk"; ketika kelopak mata terasa berat sebagai "berat, berat"; ketika mata terasa berkunang-kunang sebagai "berkunang-kunang, berkunang-kunang." Setelah melakukan perenungan secara demikian, seseorang mungkin dapat melepaskan diri dari rasa kantuk dan merasa segar kembali. Perasaan ini mesti dicatat sebagai "merasa segar, merasa segar," dan setelah itu latihan biasa memerhatikan "naik, turun" mesti dilanjutkan. Akan tetapi, meski memiliki tekad yang bulat, seseorang mungkin merasa tidak bisa tetap terjaga jika ia sangat mengantuk. Dalam posisi berbaring, ia lebih mudah tertidur. Karena itu seorang pemula harus mencoba untuk mempertahankan sebanyak-banyaknya sikap tubuh duduk dan berjalan.

Akan tetapi, apabila malam telah sangat larut, seorang yogi mungkin terpaksa merebahkan diri dan meneruskan perenungan atas naik dan turun. Pada posisi ini, boleh jadi ia jatuh tertidur. Selagi tertidur, ia tidak mungkin meneruskan kegiatan perenungan. Ini merupakan selingan bagi seorang yogi untuk relaks. Tidur satu jam akan memberinya relaksasi satu jam, dan jika ia meneruskan tidur selama dua, tiga atau empat jam, ia akan memperpanjang waktu relaks-nya selama itu, namun tidak dianjurkan bagi seorang yogi untuk tidur lebih lama dari empat jam, yang sangat cukup menurut ukuran tidur normal.

Bangun

Seorang yogi harus memulai perenungannya sejak saat terbangun. Secara penuh melakukan perenungan yang intens (dengan kekuatan penuh dan penuh semangat) sepanjang waktu selama ia terjaga merupakan kebiasaan rutin seorang yogi yang bekerja keras dengan cita-cita benar demi pencapaian jalan dan hasil. Apabila tidak mungkin menangkap saat terbangun, ia mesti mulai dengan latihan biasa memerhatikan “naik, turun.” Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan adanya pemikiran, ia harus memulai perenungannya dengan mencatat “pemikiran, pemikiran” dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa dengan memerhatikan “naik, turun.” Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan pendengaran atas suatu suara atau bunyi tertentu yang lain, ia harus memulai perenungannya dengan mencatat “mendengar, mendengar” dan kemudian kembali ke latihannya yang biasa. Pada waktu bangun mungkin terjadi gerakan tubuh membalik ke sebelah sini atau sana, menggerakkan tangan atau kaki dan sebagainya. Semua gerak ini mesti direnungkan satu per satu secara berurutan.

Jika pertama-tama ia menjadi sadar akan keadaan-keadaan batin yang membawanya ke berbagai gerak tubuh, ia harus memulai perenungannya dengan memerhatikan batin. Jika ia pertama-tama menjadi sadar akan perasaan-perasaan yang menyakitkan, ia mesti mulai dengan pemerhatian atas perasaan-perasaan yang menyakitkan ini dan kemudian melanjutkan dengan pemerhatian atas gerakan-gerakan tubuh. Jika ia tetap diam tanpa bergerak, latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan. Jika ia bermaksud bangkit, ia mesti mencatat ini sebagai “bermaksud, bermaksud” dan kemudian melanjutkan dengan pemerhatian atas semua gerak

memindahkan posisi tangan dan kaki satu per satu secara berurutan. Ia harus mencatat “naik, naik” ketika menegakkan tubuh, “duduk, duduk” ketika tubuh tegak dan dalam posisi duduk, dan ia harus juga memerhatikan setiap gerak lainnya dalam memindahkan posisi kaki dan tangan. Jika kemudian tidak ada lagi yang khas untuk diperhatikan, ia harus kembali ke latihannya yang biasa memerhatikan “naik, turun.”

Sejauh ini telah disampaikan hal-hal yang bertalian dengan objek-objek perenungan dalam kaitannya dengan keempat sikap tubuh dan pengubahannya dari sikap tubuh yang satu ke sikap tubuh yang lain. Ini hanya merupakan gambaran umum secara garis besar belaka atas objek-objek utama perenungan yang mesti dilakukan selama latihan. Namun pada permulaan latihan, sulit untuk secara ketat mengikuti itu semua selama perenungan. Banyak hal akan terabaikan, namun setelah mencapai kekuatan yang cukup dalam konsentrasi, akan mudah untuk selama perenungan mengikuti secara ketat, bukan hanya objek-objek yang telah disebutkan satu per satu itu, tetapi masih banyak, sangat banyak lagi yang lain. Seiring dengan perkembangan secara berangsur dari perhatian dan konsentrasi, tempo pengetahuan menjadi lebih cepat, dan dengan demikian lebih banyak lagi objek yang dapat tersimak. Upaya keras harus dilakukan untuk mencapai tingkat tinggi ini.

Membersihkan Badan dan Makan

Perenungan mesti dilakukan ketika mencuci muka di pagi hari atau ketika mandi. Karena perlu gerak yang cepat dalam tindakan-tindakan semacam itu sehubungan dengan sifat alami dari tindakan itu sendiri, perenungan mesti dilaksanakan sejauh yang dimungkinkan oleh keadaan-keadaan ini. Ketika

merentangkan tangan untuk meraih gayung, peristiwa bersangkutan mesti dicatat sebagai “merentang, merentang”; ketika memegang gayung sebagai “memegang, memegang”; ketika mencelupkan gayung sebagai “mencedok, mencedok”; ketika membawa gayung ke arah tubuh sebagai “membawa, membawa”; ketika menuangkan air ke tubuh atau ke muka sebagai “menuang, menuang”; ketika merasa dingin sebagai “dingin, dingin”; ketika menggosok sebagai “menggosok, menggosok,” dan sebagainya.

Terdapat juga berbagai macam gerakan tubuh ketika seseorang berganti pakaian atau merapikan pakaian, ketika merapikan tempat tidur atau seperai, ketika membuka pintu, dan sebagainya. Tindakan-tindakan ini mesti direnungkan secara mendetail satu per satu secara berurutan sesaksama mungkin.

Pada waktu makan, perenungan mesti dimulai dari saat melihat meja dan peristiwa bersangkutan dicatat sebagai “mengarahkanpandangan, melihat, mengarahkanpandangan, melihat”; ketika merentangkan tangan ke arah piring sebagai “merentang, merentang”; ketika tangan menyentuh makanan sebagai “menyentuh, panas, panas”; ketika mengumpulkan makanan sebagai “mengumpulkan, mengumpulkan”; ketika memegang makanan sebagai “memegang, memegang”; setelah memungut makanan ketika tangan bergerak membawa makanan sebagai “membawa, membawa”; ketika leher menekuk sebagai “menekuk, menekuk”; ketika makanan diletakkan di dalam mulut sebagai “meletakkan, meletakkan”; ketika menarik tangan sebagai “menarik, menarik”; ketika tangan menyentuh piring sebagai “menyentuh, menyentuh”; ketika leher melurus sebagai “melurus, melurus”; ketika mengunyah makanan sebagai “mengunyah, mengunyah”;

ketika merasakan makanan sebagai “merasakan, merasakan,” apabila seseorang menyukai rasanya sebagai “menyukai, menyukai”; apabila seseorang merasakannya sedap sebagai “sedap, sedap”; ketika menelan sebagai “menelan, menelan.”

Ini merupakan ilustrasi atas latihan rutin perenungan ketika menyantap setiap suap makanan hingga makanan habis. Juga dalam kasus ini, sulit untuk mengikuti secara ketat semua tindakan pada permulaan latihan. Akan ada banyak tindakan yang terabaikan. Akan tetapi, para yogi tidak boleh ragu, alih-alih, ia harus mencoba mengikuti secara ketat sebanyak yang ia bisa. Seiring dengan kemajuan latihan yang dicapainya secara berangsur, akan lebih mudah baginya untuk memerhatikan lebih banyak lagi objek selain yang disebutkan di sini.

Pengajaran atas latihan praktis perenungan akan kita sudahi. Pelbagai pelajaran telah diterangkan secara terperinci dan panjang lebar, sehingga tidak mudah untuk mengingat semuanya. Demi kemudahan pengingatan, berikut akan diberikan ikhtisar singkat atas pokok-pokok yang penting dan mendasar (esensial).

Ringkasan Pokok-pokok Esensial

Ketika berjalan, seorang yogi harus merenungkan gerakan-gerakan dari setiap langkah. Ketika seseorang sedang berjalan cepat, setiap langkah harus diperhatikan, masing-masing sebagai “langkah kanan, langkah kiri.” Pikiran harus dipusatkan secara tekun dan sungguh-sungguh pada tapak kaki dalam gerakan-gerakan dari setiap langkah. Ketika seseorang sedang berjalan perlahan, setiap langkah harus diperhatikan (dicatat) dalam dua bagian sebagai “mengangkat, meletakkan.” Ketika seseorang sedang dalam posisi duduk, latihan perenungan yang biasa mesti dilakukan dengan memerhatikan (mencatat) gerakan-gerakan perut sebagai “naik, turun, naik, turun.” Cara perenungan yang sama dengan mencatat gerakan-gerakan perut sebagai “naik, turun, naik, turun” harus dilakukan juga ketika ia sedang dalam posisi berbaring.

Jika didapati bahwa pikiran berkelana ketika sedang memerhatikan “naik, turun,” pikiran tidak boleh dibiarkan terus berkelana tetapi harus segera diperhatikan. Ketika pikiran berkhayal, ia harus diperhatikan (dicatat) sebagai “berkhayal, berkhayal”; ketika berpikir sebagai “berpikir, berpikir”; ketika pikiran pergi, ia harus diperhatikan (dicatat)

sebagai “pergi, pergi”; ketika pikiran sampai di suatu tempat, ia harus diperhatikan (dicatat) sebagai “sampai, sampai,” dan sebagainya pada setiap kejadian, dan setelah itu latihan biasa memerhatikan “naik, turun” mesti dilanjutkan.

Apabila timbul perasaan capai pada tangan, kaki, atau anggota badan lainnya, atau perasaan-perasaan panas, tertusuk-tusuk, sakit atau gatal, perasaan-perasaan itu harus segera diikuti dan dicatat sebagai “capai,” “panas,” “tertusuk-tusuk,” “sakit,” “gatal,” dan sebagainya sesuai dengan kasusnya. Setelah itu latihan biasa memerhatikan “naik, turun” harus diteruskan kembali.

Ketika terjadi tindakan menekuk atau merentang tangan atau kaki, atau menggerakkan leher atau anggota badan, atau menggoyang badan, tindakan-tindakan itu mesti diikuti dan dicatat satu per satu secara berurutan. Setelah itu kembali ke latihan biasa memerhatikan “naik, turun.”

Ini hanya ringkasan. Objek-objek lain yang mesti direnungkan selama latihan akan diberikan oleh guru-guru meditasi ketika memberikan pengarahan pada waktu wawancara harian dengan para murid.

Jika seseorang meneruskan latihan sesuai petunjuk, jumlah objek akan secara berangsur bertambah seiring perjalanan waktu. Pada permulaan akan banyak yang luput karena pikiran terbiasa berkelana tanpa pengendalian sama sekali. Akan tetapi, seorang yogi tidak boleh patah semangat sehubungan dengan hal ini. Kesulitan ini biasa dialami pada permulaan latihan. Setelah beberapa waktu, pikiran tidak lagi bisa meloloskan diri karena ia selalu kedapatan setiap kali berkelana. Dengan demikian, pikiran tetap terpusat pada

objek konsentrasinya.

Ketika gerak-naik terjadi, pikiran membuat catatan atasnya, dan dengan demikian, objek dan pikiran akan selalu bertepatan (muncul pada saat yang sama). Ketika gerak-turun terjadi, pikiran membuat catatan atasnya, dan dengan demikian, objek dan pikiran bertepatan. Selalu terdapat pasangan, objek dan pikiran yang mengetahui objek, pada setiap saat pencatatan. Kedua unsur ini, objek dan pikiran yang mengetahui objek, selalu muncul secara berpasangan, dan selain dari kedua unsur ini tidak ada hal lain apa pun yang eksis dalam bentuk suatu pribadi atau diri. Kenyataan ini niscaya akan disadari pada waktunya.

Kenyataan bahwa jasmani dan batin merupakan dua hal yang berbeda dan terpisah akan secara tajam teramati selama pencatatan “naik, turun.” Kedua unsur jasmani dan batin bertautan dalam bentuk pasangan dan kemunculan mereka bertepatan, artinya, kemunculan proses jasmani terjadi bersamaan dengan kemunculan proses batin yang mengetahuinya. Lenyapnya proses jasmani terjadi bersamaan dengan lenyapnya proses batin yang mengetahuinya. Demikian pula pada gerak mengangkat, mengalihkan dan meletakkan: semua ini merupakan proses jasmani yang muncul dan lenyap bersama dengan proses batin yang mengetahuinya. Pengetahuan tentang jasmani dan batin yang muncul secara terpisah ini dikenal sebagai *nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, pengetahuan membedakan batin-jasmani. Itu merupakan taraf pendahuluan pada jalan untuk mencapai pengetahuan pandangan terang. Taraf pendahuluan ini harus dikembangkan secara benar.

Setelah menjalani latihan perenungan selama waktu tertentu,

akan terjadi kemajuan yang berarti dalam perhatian dan konsentrasi. Pada tingkat tinggi ini, akan tampak jelas bahwa pada setiap saat pencatatan, setiap proses muncul dan lenyap pada saat itu juga. Namun, di sisi lain, orang yang tidak terlatih biasanya menganggap tubuh dan pikiran tetap dalam keadaan permanen seumur hidup, bahwa tubuh yang sama ketika masa kanak-kanak telah tumbuh menjadi dewasa, bahwa pikiran yang sama ketika masa muda telah tumbuh ke kedewasaan, dan bahwa tubuh dan pikiran merupakan suatu kesatuan dan merupakan pribadi yang sama. Sesungguhnya, tidaklah demikian. Tidak ada yang permanen. Segala sesuatu muncul selama satu saat dan kemudian lenyap. Tidak ada yang bisa tetap ada meski untuk sekejap mata. Perubahan-perubahan terjadi sangat cepat dan itu semua akan bisa tersimak pada waktunya.

Ketika melakukan perenungan dengan memerhatikan “naik, turun dan sebagainya, seseorang akan melihat bahwa proses-proses ini muncul dan lenyap secara berurutan dalam rentetan yang cepat. Setelah mengerti bahwa segala sesuatu lenyap persis pada saat pencatatan, seorang yogi mengetahui bahwa tidak ada yang kekal. Pengetahuan tentang sifat tidak-kekal dari segala sesuatu ini adalah *aniccānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang ketidakkekalan.

Seorang yogi kemudian mengerti bahwa keadaan selalu berubah dari segala sesuatu ini menyedihkan dan bukan hal yang patut diinginkan. Ini adalah *dukkhānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan. Ketika menderita pelbagai perasaan yang menyakitkan, himpunan jasmani dan batin ini dipandang sebagai tumpukan penderitaan belaka. Ini juga merupakan pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang penderitaan.

Kemudian tersimak bahwa unsur-unsur jasmani dan batin tidak pernah mengikuti kehendak seseorang, tetapi timbul menurut sifat-alami dan pengondisian mereka sendiri. Ketika sedang sungguh-sungguh memerhatikan proses-proses ini, seorang yogi mengerti bahwa proses-proses ini tidak dapat dikendalikan dan mereka bukan suatu pribadi atau entitas (ujud) kehidupan ataupun diri. Ini adalah *anattānupassanā-ñāṇa*, pengetahuan kontemplatif (renungan) tentang bukan-diri.

Apabila seorang yogi telah secara sempurna mengembangkan pengetahuan tentang ketidakkekalan, penderitaan dan bukan-diri, ia akan mencapai Nibbāna. Sejak dahulu kala, para Buddha, para Arahant dan para Ariya (para muliawan) telah mencapai Nibbāna melalui metode vipassanā ini. Ini merupakan 'highway', jalan yang termudah dan paling langsung, menuju Nibbāna. Vipassanā terdiri dari empat *satipaṭṭhāna*, penerapan perhatian, dan itu adalah *satipaṭṭhāna* yang sungguh merupakan 'highway' menuju Nibbāna.

Para yogi yang menjalani latihan ini mesti menyadari bahwa mereka sedang berada di 'highway' yang telah ditempuh oleh para Buddha, para Arahant dan para Ariya. Kesempatan ini mereka dapatkan agaknya karena *pāramī-pāramī* mereka, yaitu, usaha-usaha keras mereka dalam mencari dan mendambakan jalan itu, dan juga karena kondisi-kondisi mereka sekarang yang telah matang. Mereka harus bergembira karena memiliki kesempatan ini. Mereka juga harus merasa yakin bahwa dengan menempuh 'highway' ini tanpa keraguan, mereka akan mendapatkan pengalaman pribadi atas konsentrasi dan kebijaksanaan yang telah sangat maju, seperti yang telah dikuasai oleh para Buddha, para Arahant dan para Ariya. Mereka akan mengembangkan keadaan konsentrasi

yang benar-benar murni yang belum pernah mereka kenal sebelumnya sepanjang kehidupan mereka dan dengan demikian memperoleh banyak hal yang menyenangkan sebagai hasil dari konsentrasi yang telah maju.

Ketidakekalan, penderitaan dan bukan-diri akan dipahami melalui pengalaman pribadi langsung, dan bersama pengembangan secara sempurna pengetahuan-pengetahuan ini, Nibbāna akan tercapai. Tidak akan makan waktu lama untuk mencapai tujuan, boleh jadi satu bulan, atau dua puluh hari, atau lima belas hari, atau bahkan, pada beberapa peristiwa yang jarang terjadi, tujuh hari untuk beberapa orang pilihan dengan *pāramī* yang luar biasa.

Karena itu para yogi harus meneruskan latihan perenungan dengan kesungguhan yang amat sangat dan dengan penuh keyakinan, dengan penuh kepercayaan bahwa latihan itu pasti akan menuntun ke pengembangan jalan mulia dan hasil kesucian serta ke pencapaian Nibbāna. Maka mereka akan terbebas dari pandangan salah tentang diri dan dari keraguan spiritual, dan mereka tidak mungkin lagi *puñña-bhava* di alam-alam yang menyedihkan – neraka, dunia binatang, dan alam peta.

Semoga para yogi mencapai keberhasilan penuh dalam setiap upaya mulianya.

Tentang Penulis

Yang Mulia Mahasi Sayadaw, U Sobhana Mahāthera, adalah salah seorang dari antara guru-guru meditasi yang paling terkenal di jaman modern dan merupakan seorang tokoh dalam kebangkitan kembali meditasi Vipassanā di jaman ini. Lahir di dekat kota Shwebo di Burma pada tahun 1904, beliau ditahbiskan sebagai samanera pada usia dua belas tahun dan menerima penahbisan penuh sebagai bhikkhu pada usia dua puluh tahun. Dalam waktu singkat beliau menjadi terkenal sebagai seorang ahli kitab suci Buddhist dan lima tahun setelah penahbisan penuhnya, beliau mengajar sendiri kitab-kitab itu pada sebuah vihara di Moulmein.

Pada tahun ke delapan setelah penahbisannya, beliau meninggalkan Moulmein untuk mencari metode yang jelas dan efektif dalam latihan meditasi. Di Thaton, beliau menemui instruktur meditasi yang terkenal, Yang Mulia U Nārada, yang juga dikenal sebagai Mingun Jetawun Sayadaw. Beliau kemudian menjalani latihan intensif di bawah bimbingan Sayadaw tersebut.

Pada tahun 1941, beliau kembali ke desa asalnya dan memperkenalkan latihan sistematik meditasi Vipassanā di daerah itu. Banyak orang, baik bhikkhu maupun umat awam,

menjalani latihan tersebut dan mendapatkan banyak manfaat berkat pengarahan-pengarahan yang diberikannya secara saksama.

Pada tahun 1949, Perdana Menteri Burma, U Nu, dan Paduka U Thwin, anggota-anggota eksekutif Buddha Sasananuggaha Association, mengundang Y.M. Mahasi Sayadaw untuk memberikan pelatihan meditasi di Rangoon. Beliau memenuhi permintaan itu dan kemudian bertempat tinggal di Thathana Yeiktha Meditation Centre, di mana beliau terus memimpin pelatihan intensif meditasi Vipassanā hingga wafatnya pada tahun 1982.

Di bawah bimbingannya, ribuan orang telah mendapat pelatihan di Pusat Meditasi ini dan banyak pula yang telah mendapat manfaat dari metode latihan meditasinya yang jelas melalui tulisan-tulisannya dan pengajaran-pengajaran murid-muridnya. Lebih dari seratus cabang dari Pusat Meditasi Thathana Yeiktha telah didirikan di Burma dan metodenya telah menyebar luas ke negara-negara lain, Timur dan Barat.

Y.M. Mahasi Sayadaw juga memegang gelar kehormatan akademik tertinggi Burma, Agga Mahāpandita, yang dianugerahkan kepadanya pada tahun 1952. Selama Konsili Buddhist Ke enam, yang diselenggarakan di Rangoon dari tahun 1954 hingga 1956, beliau memikul tugas sebagai Penanya (*pucchaka*), suatu peran yang pada Konsili Buddhist Pertama diemban oleh Yang Mulia Mahākassapa. Y.M. Mahasi Sayadaw juga mengemban tugas sebagai anggota komisi eksekutif yang bertanggung jawab, sebagai otoritas terakhir, atas kodifikasi semua ayat yang disunting pada Konsili tersebut.

Y.M. Mahasi Sayadaw juga telah membuahkan banyak karya

SATIPATTHANA VIPASSANA

tulis baik tentang meditasi maupun tentang kitab suci-kitab suci Buddhis dalam bahasa Burma. Tulisan-tulisannya tentang sutta-sutta Buddhis telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dan diterbitkan oleh Buddha Sasananuggaha Association (16 Hermitage Road, Kokkine, Rangoon, Burma).

THE BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

merupakan organisasi sosial yang diakui yang mengabdikan diri kepada penyampaian Ajaran Sang Buddha, yang membawa pesan vital bagi manusia dari segala keyakinan. BPS didirikan pada tahun 1958 dan telah menerbitkan banyak ragam buku dan buku saku/selebaran dengan cakupan yang luas dari pelbagai topik. Terbitan-terbitannya termasuk terjemahan-terjemahan dengan anotasi yang tepat dari wacana-wacana Sang Buddha, karya-karya acuan baku, maupun uraian-uraian terperinci kontemporer orisinal atas pemikiran dan praktik Buddhis. Karya-karya ini mengungkapkan Buddhisme secara apa adanya – suatu kekuatan dinamis yang telah mempengaruhi pikiran-pikiran yang mau menerimanya sejak dua ribu tahun yang lalu dan masih tetap relevan hingga saat ini, sama seperti dulu ketika untuk pertama kalinya diungkapkan. Daftar lengkap terbitan kami akan dikirim secara gratis atas permintaan. Kirimkan surat kepada:

The Hony. Secretary

BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy Sri Lanka

SATIPATTHANA VIPASSANA



BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY INC.



GiriMangala
publications

TIDAK UNTUK DIJUAL
NOT FOR SALE

BHAVANA

Oleh: Mettadewi W.

PENGERTIAN, FAEDAH, DAN CARA MELAKSANAKAN BHAVANA

1. PENGERTIAN BHAVANA

Bhavana berarti pengembangan, yaitu pengembangan batin dalam melaksanakan pembersihannya. Istilah lain yang arti dan pemakaiannya hampir sama dengan bhavana adalah samadhi. Samadhi berarti pemusatan pikiran pada suatu obyek.

Samadhi yang benar (*samma samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menghilangkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik, sedangkan samadhi yang salah (*miccha samadhi*) adalah pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menimbulkan kekotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik. Jika dipergunakan istilah samadhi, maka yang dimaksud adalah "Samadhi yang benar".

2. FAEDAH BHAVANA

Bhavana atau meditasi yang benar akan memberikan faedah bagi orang bagi orang yang melaksanakannya. Faedah-faedah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari dari praktek meditasi itu adalah :

1. Bagi orang yang selalu sibuk, meditasi akan menolong dia untuk membebaskan diri dari ketegangan dan mendapatkan relaksasi atau pelepasan.
2. Bagi orang yang sedang bingung, meditasi akan menolong dia untuk menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun yang bersifat permanen (tetap).
3. Bagi orang yang mempunyai banyak problem atau persoalan yang tidak putus-putusnya, meditasi akan menolong dia untuk menimbulkan ketabahan dan keberanian serta mengembangkan kekuatan untuk mengatasi persoalan-persoalan tersebut.
4. Bagi orang yang kurang percaya diri sendiri, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan kepercayaan kepada diri sendiri yang sangat dibutuhkannya itu.
5. Bagi orang yang mempunyai rasa takut dalam hati atau kebimbangan, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan pengertian terhadap keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkannya takut dan selanjutnya dia akan dapat mengatasi rasa takut itu dalam pikirannya.
6. Bagi orang yang selalu merasa tidak puas terhadap segala sesuatu dalam lingkungannya atau dalam

kehidupan ini, meditasi akan memberikan dia perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan batin.

7. Bagi orang yang pikirannya sedang kacau dan berputus asa karena kurangnya pengertian akan sifat kehidupan dan keadaan dunia ini, meditasi akan menolong dia untuk memberikan pengertian padanya bahwa pikirannya itu kacau untuk hal-hal yang tidak ada gunanya.
8. Bagi orang yang ragu-ragu dan tidak begitu tertarik kepada agama, meditasi akan menolong dia untuk mengatasi keragu-raguannya itu dan untuk melihat segi-segi serta nilai-nilai yang praktis dalam bimbingan agama.
9. Bagi seorang pelajar atau mahasiswa, meditasi akan menolong dia untuk menimbulkan dan menguatkan ingatannya serta untuk belajar lebih seksama dan lebih efisien.
10. Bagi orang yang kaya, meditasi akan menolong dia untuk dapat melihat sifat dan kegunaan dari kekayaannya itu, bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan kebahagiaan orang lain.
11. Bagi orang miskin, meditasi akan menolong dia untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa iri hati terhadap orang lain yang lebih mampu daripadanya.
12. Bagi seorang pemuda yang sedang berada dalam persimpangan jalan dari kehidupan ini dan dia tidak tahu jalan mana yang akan ditempuhnya, meditasi akan menolong dia untuk mendapatkan pengertian dalam menempuh salah satu jalan yang akan membawa ke tujuannya.
13. Bagi orang yang telah lanjut usia yang telah bosan dengan kehidupan ini, meditasi akan menolong dia ke dalam pengertian yang lebih mendalam mengenai kehidupan ini, dan pengertian tersebut akan memberi dia kelegaan dan kebebasan dari penderitaan serta pahit getirnya kehidupan ini, dan akan menimbulkan kegairahan yang baru bagi dirinya.
14. Bagi orang yang mudah marah, meditasi akan menolong dia mengembangkan kekuatan kemauan untuk mengatasi kelemahan-kelemahannya.
15. Bagi orang yang bersifat iri hati, meditasi akan menolong dia untuk mengerti tentang bahayanya sifat iri hati itu.
16. Bagi orang yang diperbudak oleh panca inderanya, meditasi akan menolong dia untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginannya itu.
17. Bagi orang yang telah ketagihan minuman keras yang memabukkan, meditasi akan menolong dia untuk menyadari dirinya dan melihat cara mengatasi kebiasaan yang berbahaya itu yang telah memperbudak dan mengikat dirinya.
18. Bagi orang yang tidak terpelajar atau bodoh, meditasi akan memberikan dia kesempatan untuk mengenal diri dan mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berguna untuk kesejahteraan diri sendiri dan untuk keluarga serta handai taulannya.
19. Bagi orang yang sungguh-sungguh melakukan latihan meditasi yang benar ini, maka nafsu-nafsu dan emosinya tak mempunyai kesempatan untuk memperbodohi dirinya lagi.
20. Bagi orang yang bijaksana, meditasi akan membawa dia kepada kesadaran yang lebih tinggi dan pencapaian penerangan sempurna; dia akan dapat melihat segala sesuatu dengan sewajarnya dan tidak akan terseret lagi ke dalam persoalan-persoalan yang remeh.
21. Selanjutnya, dalam agama Buddha, meditasi yang benar itu dipergunakan untuk membebaskan diri dari segala penderitaan, untuk mencapai Nibbana.

Demikianlah beberapa faedah praktis yang dapat dihasilkan dari latihan meditasi. Faedah-faedah ini merupakan milik yang akan ditemui dalam pikiran sendiri.

3. CARA MELAKSANAKAN BHAVANA

Orang yang baru belajar meditasi sebaiknya mencari tempat yang cocok untuk melakukan meditasi. Tempat itu adalah tempat yang sunyi dan tenang, bebas dari gangguan orang-orang di sekitarnya, bebas dari gangguan nyamuk. Untuk tahap permulaan, hendaknya orang berlatih di tempat yang sama, jangan pindah-pindah tempat. Jika meditasinya telah maju, maka dapat dilakukan di mana saja di setiap tempat, baik di kantor, di pasar, di kebun, di hutan, di goa, dikuburan, maupun di tempat yang ramai.

Waktu untuk melaksanakannya dapat dipilih sendiri. Biasanya waktu yang baik untuk bermeditasi adalah pagi hari antara pukul 04.00 sampai pukul 07.00 dan malam hari antara pukul 17.00 sampai pukul 22.00. Jika waktu untuk bermeditasi telah ditentukan, maka waktu tersebut hendaknya digunakan khusus untuk bermeditasi. Meditasi sebaiknya dilakukan setiap hari dengan waktu yang sama secara teratur atau kontinyu. Bila meditasinya telah maju, maka dapat dilakukan kapan saja, pada setiap waktu.

Orang bebas memilih posisi meditasi. Biasanya posisi meditasi yang baik adalah duduk bersila di lantai yang beralas, dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri, dan tangan kanan menumpu tangan kiri di pangkuan. Atau boleh juga dalam posisi setengah sila, dengan kaki dilipat ke samping. Bahkan kalau tidak memungkinkan, maka dipersilahkan duduk di kursi. Yang penting adalah bahwa badan dan kepala harus tegak, tetapi tidak kaku atau tegang. Duduklah seandainya, jangan bersandar. Mulut dan mata harus tertutup. Selama meditasi berlangsung hendaknya diusahakan untuk tidak menggerakkan anggota badan, jika tidak perlu. Namun bila badan jasmani merasa tidak enak, maka diperbolehkan untuk menggerakkan tubuh atau mengubah sikap meditasi. Tetapi, hal ini harus dilakukan perlahan-lahan, disertai dengan penuh perhatian dan kesadaran. Jika meditasinya telah maju, maka dapat dilakukan dalam berbagai posisi, baik berdiri, berjalan, maupun berbaring.

Sebelum melaksanakan meditasi, sebaiknya diminta petunjuk atau nasehat dari guru meditasi atau mereka yang telah berpengalaman mengenai meditasi, agar dapat dicapai sukses dalam bermeditasi.

Pada saat hendak bermeditasi, sebaiknya dibacakan paritta terlebih dahulu. Selanjutnya, laksanakanlah meditasi dengan tekun. Pikiran dipusatkan pada obyek yang telah dipilih. Pada tingkat permulaan, tentunya pikiran akan lari dari obyek. Hal ini biasa, karena pikiran itu lincah, binal, dan selalu bergerak. Namun, hendaknya orang yang bermeditasi selalu sadar dan waspada terhadap pikiran. Bila pikiran itu lari dari obyek, ia sadar bahwa pikiran itu lari, dan cepat mengembalikan pikiran itu pada obyek semula. Bila hal ini dapat dilaksanakan dengan baik, maka kemajuan dalam meditasi pasti akan diperoleh.

PEMBAGIAN BHAVANA

Bhavana dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu :

1. Samatha Bhavana, berarti pengembangan ketenangan batin.
2. Vipassana Bhavana, berarti pengembangan pandangan terang.

Diantara kedua jenis bhavana ini terdapat perbedaan. Perbedaan itu mencakup:

a. Tujuannya

Samatha Bhavana merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai ketenangan. Dalam Samatha Bhavana, batin terutama pikiran terpusat dan tertuju pada suatu obyek. Jadi pikiran tidak berhamburan ke segala penjuru, pikiran tidak berkeliaran kesana kemari, pikiran tidak melamun dan mengembara tanpa tujuan.

Dengan melaksanakan Samatha Bhavana, rintangan-rintangan batin tidak dapat dilenyapkan secara menyeluruh. Jadi kekotoran batin hanya dapat diendapkan, seperti batu besar yang menekan rumput hingga tertidur di tanah. Dengan demikian, Samatha Bhavana hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut *jhana-jhana*, dan mencapai berbagai kekuatan batin.

Sesungguhnya pikiran yang tenang bukanlah tujuan terakhir dari meditasi. Ketenangan pikiran hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang atau Vipassana Bhavana.

Vipassana Bhavana merupakan pengembangan batin yang bertujuan untuk mencapai pandangan terang. Dengan melaksanakan Vipassana Bhavana, kekotoran-kekotoran batin dapat disadari dan kemudian dibasmi sampai keakar-akarnya, sehingga orang yang melakukan Vipassana Bhavana dapat melihat hidup dan kehidupan ini dengan sewajarnya, bahwa hidup ini dicengkeram oleh *anicca* (ketidak-kekalan), *dukkha* (derita), dan *anatta* (tanpa aku yang kekal). Dengan demikian, Vipassana Bhavana dapat menuju ke arah pembersihan batin, pembebasan sempurna, pencapaian Nibbana.

Sesungguhnya "dalam kitab suci telah ditulis bahwa hanya dengan pandangan terang inilah kita dapat menyucikan diri kita, dan tidak dengan jalan lain".

b. Obyeknya

Obyek yang dipakai dalam Samatha Bhavana ada 40 macam. Obyek-obyek itu adalah sepuluh kasina, sepuluh asubha, sepuluh anussati, empat *appamañña*, satu *aharapatikulasañña*, satu *catudhatuvavatthana*, dan empat arupa. Sebaliknya, obyek yang dipakai dalam Vipassana Bhavana adalah nama dan rupa (batin dan materi), atau empat *satipatthana*.

c. Penghalangnya

Dalam melaksanakan Samatha Bhavana, pada umumnya orang yang bermeditasi sering mendapat gangguan atau halangan atau rintangan, yaitu lima *nivarana* dan sepuluh *palibodha*. Dalam melaksanakan Vipassana Bhavana, terdapat pula rintangan-rintangan yang dapat menghambat perkembangan pandangan terang, yang disebut sepuluh *vipassanupakilesa*.

SAMATHA BHAVANA

1. EMPAT PULUH MACAM OBYEK MEDITASI

Dalam Samatha Bhavana ada 40 macam obyek meditasi. Obyek-obyek meditasi ini dapat dipilih salah satu yang kiranya cocok dengan sifat atau pribadi seseorang. Pemilihan ini dimaksudkan untuk membantu mempercepat perkembangannya. Pemilihan sebaiknya dilakukan dengan bantuan seorang guru.

Keempat puluh macam obyek meditasi itu adalah :

a. Sepuluh kasina (sepuluh wujud benda), yaitu :

1. *Pathavi kasina* = wujud tanah
2. *Apo kasina* = wujud air
3. *Teja kasina* = wujud api
4. *Vayo kasina* = wujud udara atau angin
5. *Nila kasina* = wujud warna biru
6. *Pita kasina* = wujud warna kuning
7. *Lohita kasina* = wujud warna merah
8. *Odata kasina* = wujud warna putih
9. *Aloka kasina* = wujud cahaya
10. *Akasa kasina* = wujud ruangan terbatas

b. Sepuluh asubha (sepuluh wujud kekotoran), yaitu :

1. *Uddhumataka* = wujud mayat yang membengkak
2. *Vinilaka* = wujud mayat yang berwarna kebiru-biruan
3. *Vipubbaka* = wujud mayat yang bemanah
4. *Vicchiddaka* = wujud mayat yang terbelah di tengahnya
5. *Vikkhayitaka* = wujud mayat yang digerogeti binatang-binatang
6. *Vikkhittaka* = wujud mayat yang telah hancur lebur
7. *Hatavikkhittaka* = wujud mayat yang busuk dan hancur
8. *Lohitaka* = wujud mayat yang berlumuran darah
9. *Puluvaka* = wujud mayat yang dikerubungi belatung
10. *Atthika* = wujud tengkorak

c. Sepuluh anussati (sepuluh macam perenungan), yaitu :

1. *Buddhanussati* = perenungan terhadap Buddha
2. *Dhammanussati* = perenungan terhadap Dhamma
3. *Sanghanussati* = perenungan terhadap Sangha
4. *Silanussati* = perenungan terhadap sila

- 5. *Caganussati* = perenungan terhadap kebajikan
- 6. *Devatanussati* = perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para dewa
- 7. *Marananussati* = perenungan terhadap kematian
- 8. *Kayagatasati* = perenungan terhadap badan jasmani
- 9. *Anapanasati* = perenungan terhadap pernapasan
- 10. *Upasamanussati* = perenungan terhadap Nibbana atau Nirwana

d. Empat appamañña (empat keadaan yang tidak terbatas), yaitu :

- 1. *Metta* = cinta kasih yang universal, tanpa pamrih
- 2. *Karuna* = belas kasihan
- 3. *Mudita* = perasaan simpati
- 4. *Upekkha* = keseimbangan batin

e. Satu aharapatikulasanna (satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

f. Satu catudhatuvavatthana (satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani)

g. Empat arupa (empat perenungan tanpa materi), yaitu :

- 1. *Kasinugaghatimakasapaññatti* = obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina
- 2. *Akasanancayatana-citta* = obyek kesadaran yang tanpa batas
- 3. *Natthibhavapaññati* = obyek kekosongan
- 4. *Akincaññayatana-citta* = obyek bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan

a. Sepuluh kasina (sepuluh wujud benda)

Dalam kasina tanah, dapat dipakai kebun yang baru dicangkul atau segumpal tanah yang dibulatkan. Dalam kasina air, dapat dipakai sebuah telaga atau air yang ada di dalam ember. Dalam kasina api, dapat dipakai api yang menyala yang di depannya diletakkan seng yang berlobang. Dalam kasina angin, dapat dipakai angin yang berhembus di pohon-pohon atau badan. Dalam kasina warna, dapat dipakai benda-benda seperti bulatan dari kertas, kain, papan, atau bunga yang berwarna biru, kuning, merah, atau putih. Dalam kasina cahaya, dapat dipakai cahaya matahari atau bulan yang memantul di dinding atau di lantai melalui jendela dan lain-lain. Dalam kasina ruangan terbatas, dapat dipakai ruangan kosong yang mempunyai batas-batas disekelilingnya seperti drum dan lain-lain.

Disini, mula-mula orang harus memusatkan seluruh perhatiannya pada bulatan yang berwarna biru misalnya. Selanjutnya, dengan memandang terus pada bulatan itu, orang harus berjuang agar pikirannya tetap berjaga-jaga, waspada, dan sadar. Sementara itu, benda-benda di sekeliling bulatan tersebut seolah-olah lenyap, dan bulatan tersebut kelihatan menjadi makin semu dan akhirnya sebagai bayangan pikiran saja. Kini, walaupun mata dibuka atau ditutup, orang masih melihat bulatan biru itu di dalam pikirannya, yang makin lama makin terang seperti bulatan dari rembulan.

b. Sepuluh asubha (sepuluh wujud kekotoran)

Dalam sepuluh asubha ini, orang melihat atau membayangkan sesosok tubuh yang telah menjadi mayat diturunkan ke dalam lubang kuburan, membengkak, membiru, bernanah, terbelah di tengahnya, dikoyak-koyak oleh burung gagak atau serigala, hancur dan membusuk, berlumuran darah, dikerubungi oleh lalat dan belatung, dan akhirnya merupakan tengkorak. Selanjutnya, ia menarik kesimpulan terhadap badannya sendiri, "Badanku ini juga mempunyai sifat-sifat itu sebagai kodratnya, tidak dapat dihindari". Disinilah hendaknya orang memegang dengan teguh di dalam pikirannya obyek yang berharga yang telah timbul, seperti gambar pikiran mengenai mayat yang membengkak dan lain-lain.

Sepuluh anussati (sepuluh macam perenungan)

Dalam Buddhanussati, direnungkan sembilan sifat Buddha. Kesembilan sifat Buddha tersebut adalah maha suci, telah mencapai penerangan sempurna, sempurna pengetahuan dan tingkah lakunya, sempurna menempuh jalan ke Nibbana, pengenal semua alam, pembimbing manusia yang tiada taranya, guru para dewa dan manusia, yang sadar, yang patut dimuliakan.

Dalam Dhammanussati, direnungkan enam sifat Dhamma. Keenam sifat Dhamma itu adalah telah sempurna dibabarkan, nyata di dalam kehidupan, tak lapuk oleh waktu, mengundang untuk dibuktikan, menuntun ke dalam batin, dapat diselami oleh para bijaksana dalam batin masing-masing.

Dalam Sanghanussati, direnungkan sembilan sifat Ariya-Sangha. Kesembilan sifat Ariya-Sangha itu adalah telah bertindak dengan baik, telah bertindak lurus, telah bertindak benar, telah bertindak patut, patut menerima persembahan, patut menerima tempat bernaung, patut menerima bingkisan, patut menerima penghormatan, lapangan untuk menanam jasa yang tiada taranya di alam semesta.

Dalam silanussati, direnungkan sila yang telah dilaksanakan, yang tidak patah, yang tidak ternoda, yang dipuji oleh para bijaksana, dan menuju pemusatan pikiran.

Dalam caganussati, direnungkan kebajikan berdana yang telah dilaksanakan, yang menyebabkan musnahnya kekikiran.

Dalam devatanussati, direnungkan makhluk-makhluk agung atau para dewa yang berbahagia, yang sedang menikmati hasil dari perbuatan baik yang telah dilakukannya.

Dalam marananussati, orang harus merenungkan bahwa pada suatu hari, kematian akan datang menyongsongku dan makhluk lainnya; bahwa badan ini harus dibagi-bagikan olehku kepada ulat-ulat, kutu, belatung, dan binatang lainnya yang hidup dengan ini; bahwa tidak ada seorang pun yang mengetahui kapan, di mana, dan melalui apa orang akan meninggal, serta keadaan yang bagaimana menungguku setelah kematian.

Dalam kayagatasati, orang merenungkan 32 bagian anggota tubuh, dari telapak kaki ke atas dan dari puncak kepala ke bawah, yang diselubungi kulit dan penuh kekotoran; bahwa di dalam badan ini terdapat rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung,

hati, selaput dada, limpa, paru-paru, usus, saluran usus, perut, kotoran, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, ingus, cairan sendi, air kencing, dan otak.

Dalam anapanasati, orang merenungkan keluar masuknya napas. Dengan sadar ia menarik napas, dengan sadar ia mengeluarkan napas.

Dalam upasamanussati, orang merenungkan Nibbana atau Nirwana yang terbebas dari kekotoran batin, hancurnya keinginan, putusnya lingkaran tumimbal lahir.

d. Empat appamañña (empat keadaan yang tidak terbatas)

Empat appamañña ini sering disebut juga sebagai Brahma-Vihara (kediaman yang luhur).

Dalam melaksanakan metta-bhavana, seseorang harus mulai dari dirinya sendiri, karena ia tidak mungkin dapat memancarkan cinta kasih sejati bila ia membenci dan meremehkan dirinya sendiri. Setelah itu, cinta kasih dipancarkan kepada orang tua, guru-guru, teman-teman laki-laki dan wanita sekaligus. Akhirnya, yang tersulit adalah memancarkan cinta kasih kepada musuh-musuhnya. Dalam hal ini mungkin timbul perasaan dendam atau sakit hati. Namun, hendaknya diusahakan untuk mengatasi kebencian itu dengan merenungkan sifat-sifat yang baik dari musuhnya dan jangan menghiraukan kejelekan-kejelekan yang ada padanya. Perlu diingat bahwa kebencian hanya dapat ditaklukkan dengan cinta kasih.

Dalam karuna-bhavana, orang memancarkan belas kasihan kepada orang yang sedang ditimpa kemalangan, diliputi kesedihan, kesengsaraan, dan penderitaan.

Dalam mudita-bhavana, orang memancarkan perasaan simpati kepada orang yang sedang bersuka-cita; ia turut berbahagia melihat kebahagiaan orang lain.

Dalam upekkha-bhavana, orang akan tetap tenang menghadapi suka dan duka, pujian dan celaan, untung dan rugi.

e. Satu aharapatikulasañña (satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

Dalam satu aharapatikulasañña, direnungkan bahwa makanan adalah barang yang menjijikkan bila telah berada di dalam perut; direnungkan bahwa apapun yang telah dimakan, diminum, dikunyah, dicicipi, semuanya akan berakhir sebagai kotoran (tinja) dan air seni (urine).

f. Satu catudhatuvavatthana (satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani)

Dalam satu catudhatuvavatthana, direnungkan bahwa di dalam badan jasmani terdapat empat unsur materi, yaitu :

1. Pathavi-dhatu (unsur tanah atau unsur padat), ialah segala sesuatu yang bersifat keras atau padat. Umpamanya : rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, dan lain-lain.

2. Apo-dhatu (unsur air atau unsur cair), ialah segala sesuatu yang bersifat berhubungan yang satu dengan yang lain atau melekat. Umpamanya : empedu, lendir, nanah, darah, dan lain-lain.
3. Tejo-dhatu (unsur api atau unsur panas), ialah segala sesuatu yang bersifat panas dingin. Umpamanya : setelah selesai makan dan minum, atau bila sedang sakit, badan akan terasa panas dingin.
4. Vayo-dhatu (unsur angin atau unsur gerak), ialah segala sesuatu yang bersifat bergerak. Umpamanya : angin yang ada di dalam perut dan usus, angin yang keluar masuk waktu bernapas, dan lain-lain.

g. Empat arupa (empat perenungan tanpa materi)

Dalam kasinugaghatimakasapaññati, batin yang telah memperoleh gambaran kasina dikembangkan ke dalam perenungan ruangan yang tanpa batas sambil membayangkan, "Ruangan! Ruangan! Tak terbatas ruangan ini!" dan kemudian gambaran kasina dihilangkan. Jadi, pikiran ditujukan kepada ruangan yang tanpa batas, dipusatkan di dalamnya, dan menembus tanpa batas.

Dalam akasanancayatana-citta, ruangan yang tanpa batas itu ditembus dengan kesadarannya sambil merenungkan, "Tak terbataslah kesadaran itu". Ia harus berulang-ulang memikirkan penembusan ruangan itu dengan sadar, mencurahkan perhatiannya kepada hal tersebut.

Dalam natthibhavapaññati, orang harus mengarahkan perhatiannya pada kekosongan atau kehampaan dan tidak ada apa-apanya dari kesadaran terhadap ruangan yang tanpa batas itu. Ia terus menerus merenungkan, "Tidak ada apa-apa di sana! Kosonglah adanya ini".

Dalam akincaññayatana-citta, orang merenungkan keadaan kekosongan sebagai ketenangan atau kesejahteraan, dan setelah itu ia mengembangkan pencapaian dari sisa unsur-unsur batin yang penghabisan, yaitu perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran sampai batas kelenyapannya. Jadi, setelah kekosongan itu dicapai, maka kesadaran mengenai kekosongan itu dilepas, seolah-olah tidak ada pencerapan lagi

2. LIMA MACAM NIVARANA DAN SEPULUH MACAM PALIBODHA

Lima macam nivarana

Nivarana berarti rintangan atau penghalang batin yang selalu menghambat perkembangan pikiran. Nivarana ini ada lima macam, yaitu :

1. Kamachanda (nafsu-nafsu keinginan)
2. Byapada (kemauan jahat)
3. Thina-middha (kemalasan dan kelelahan)
4. Uddhacca-kukkucca (kegelisahan dan kekhawatiran)
5. Vicikiccha (keragu-raguan)

Untuk menaklukkan kelima rintangan tersebut, orang harus mengetahui sebab-sebab timbulnya nivarana dan berusaha menghindari sebab-sebab itu serta melakukan usaha-usaha yang dapat melenyapkan nivarana itu.

Nafsu-nafsu keinginan (kamachanda) akan timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan obyek yang indah, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari nafsu keinginan, hendaknya orang senantiasa melaksanakan meditasi dengan memakai obyek yang kotor atau menjijikkan dan berusaha menghindari obyek-obyek yang bisa merangsang, berusaha untuk menguasai pikiran dan mengendalikan indriya-indriyanya, senantiasa berbicara tentang kesempurnaan hidup, tentang kepuasan, kesunyian, kebajikan, kebebasan, bebas dari nafsu-nafsu.

Kemauan jahat (byapada) akan timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan obyek yang menyebabkan timbulnya kebencian, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk menaklukkan kemauan jahat hendaknya orang senantiasa melaksanakan meditasi cinta kasih, senantiasa ingat bahwa setiap orang adalah pemilik dan pewaris dari perbuatannya sendiri.

Kemalasan dan kelelahan (thina-middha) akan timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan rasa segan, rasa malas, kelelahan, mengantuk sesudah makan, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari kemalasan dan kelelahan, orang hendaknya senantiasa merenungkan suatu cahaya sampai terserap ke dalam batin, senantiasa melihat penderitaan di dalam ketidak-kekalan, senantiasa merenungkan ajaran-ajaran Sang Buddha dan melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kegelisahan dan kekhawatiran (uddhacca-kukkucca) akan timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan ketidak-tenteraman pikiran, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk mengatasi kegelisahan dan kekhawatiran, orang hendaknya senantiasa mempelajari dan memahami kitab suci Tripitaka, serta berusaha melaksanakan sila dengan sempurna.

Keragu-raguan (vicikiccha) akan timbul apabila orang berulang-ulang memperhatikan sesuatu yang menyebabkan timbulnya keragu-raguan, tanpa disertai kebijaksanaan. Untuk membebaskan diri dari keragu-raguan, orang hendaknya senantiasa meneguhkan keyakinan pada Buddha, Dhamma, dan Sangha.

Sepuluh macam palibodha

Palibodha berarti gangguan dalam meditasi yang menyebabkan batin gelisah dan tidak mampu memusatkan pikiran pada obyek. Palibodha ini ada sepuluh macam, yaitu :

1. Avasa (tempat tinggal)
2. Kula (pembantu dan orang yang bertanggung jawab)
3. Labha (keuntungan)
4. Gana (murid dan teman)
5. Kamma (pekerjaan)
6. Addhana (perjalanan)
7. Ñati (orangtua, keluarga, dan saudara)
8. Abadha (penyakit)
9. Gantha (pelajaran)
10. Iddhi (kekuatan gaib)

Dalam melaksanakan meditasi, pada umumnya orang yang bermeditasi sering juga mendapat gangguan yang disebut palibodha. Ia merasa khawatir akan tempat tinggalnya, terikat dengan rumahnya. Ia merasa khawatir akan pembantunya dan orang yang bertanggung jawab atas harta bendanya. Ia merasa khawatir akan persoalannya, apakah meditasi ini akan membawa keuntungan baginya. Ia merasa khawatir akan murid-murid dan teman-temannya. Ia merasa khawatir akan pekerjaannya yang belum selesai. Ia merasa khawatir akan perjalanan jauh yang harus ditempuhnya. Ia merasa khawatir akan orang tuanya, keluarganya, dan saudara-saudaranya. Ia merasa khawatir akan kemungkinan timbulnya penyakit. Ia merasa khawatir akan pelajaran yang ditinggalkannya. Ia merasa khawatir akan bermacam-macam kekuatan magis yang dipertunjukkan, takut akan kemerosotan kekuatan magisnya.

Palibodha ini harus dibasmi, agar orang dapat memusatkan pikiran dengan baik.

3. ENAM MACAM CARITA

Carita berarti sifat, perangai, atau perilaku.

Di dalam Abhidhamma, terdapat pembagian sifat-sifat secara umum yang berdasarkan atas keadaan batin manusia, yaitu manusia itu dapat dibagi menjadi enam golongan berdasarkan sifat-sifat yang dimilikinya :

1. Orang yang keras nafsu lobanya atau Ragacarita
2. Orang yang keras kebenciannya atau Dosacarita
3. Orang yang bodoh (dungu) atau Mohacarita
4. Orang yang tebal keyakinannya atau Saddhacarita
5. Orang yang bijaksana (pandai) atau Buddhacarita
6. Orang yang suka melamun atau Vitakkacarita

Orang yang mempunyai ragacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan loba, cenderung ke arah keindahan dan kecantikan, kagum melihat suatu kebajikan walaupun itu kecil sekali, mudah melupakan kesalahan orang lain, cerdik, sombong, berambisi besar, mementingkan diri sendiri. Untuk mereka yang mempunyai ragacarita, maka obyek yang

baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah sepuluh asubha dan satu kayagatasati.

Orang yang mempunyai dosacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan kebencian, cenderung ke arah panas hati, suka marah, suka jengkel, suka iri hati, tak senang melihat kesalahan walaupun kecil, tak mau tahu terhadap kebajikan orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, suka memerintah dan mendikte orang lain. Untuk mereka yang mempunyai dosacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah empat appamañña dan empat kasina (nila kasina, pita kasina, lohita kasina, dan odata kasina).

Orang yang mempunyai mohacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin, cenderung ke arah kelemahan batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendiriannya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan. Untuk mereka yang mempunyai mohacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah anapanasati.

Orang yang mempunyai saddhacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan keyakinan, cenderung ke arah rendah hati, dermawan, jujur, suka menemui orang-orang suci, suka mendengarkan Dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik. Untuk mereka yang mempunyai saddhacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah enam anussati (Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, silanussati, caganussati, dan devatanussati).

Orang yang mempunyai buddhacarita atau ñānacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan berhati-hati, cenderung ke arah perenungan terhadap Tiga Corak Umum (Tilakkhana), sering bermeditasi, bersedia mendengarkan omongan orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai buddhacarita atau ñānacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah marananussati, upasamanussati, aharapatikulasañña, dan catudhatuvavatthana.

Orang yang mempunyai vitakkavcarita melaksanakan sesuatu berdasarkan tergesa-gesa, cenderung ke arah kegugupan, kegagalan dalam usaha, suka berteori, pikirannya sering berkeliaran, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial. Untuk mereka yang mempunyai vitakkacarita, maka obyek yang cocok untuk melaksanakan Samatha Bhavana ialah anapanasati.

Penjelasan :

Pathavi kasina, apo kasina, tejo kasina, vayo kasina, aloka kasina, akasa kasina, dan empat arupa dapat dijadikan obyek meditasi oleh semua orang tanpa memperhatikan caritanya.

4. TIGA MACAM NIMITTA

Nimitta berarti suatu pertanda atau gambaran yang ada hubungannya dengan perkembangan obyek meditasi. Nimitta ini ada tiga macam, yaitu :

1. Parikamma-Nimitta (gambaran batin permulaan)
2. Uggaha-Nimitta (gambaran batin mencapai)
3. Patibhaga-Nimitta (gambaran batin berlawanan)

Mengenai parikamma-nimitta, gambaran suatu obyek yang diambil dalam meditasi, seperti patung Buddha, mula-mula dilihat dengan mata, kemudian dibayangkan dalam pikiran. Jadi, parikamma-nimitta merupakan gambaran atau bentuk dari obyek dalam keadaan yang sebenarnya. Semua obyek (empat puluh macam obyek meditasi) dapat menghasilkan parikamma-nimitta.

Mengenai uggaha-nimitta, gambaran suatu obyek yang diambil dalam meditasi dilihat dengan batin, hingga obyek itu melekat dalam pikiran. Jadi, uggaha-nimitta merupakan gambaran obyek di dalam batin yang sama dengan bentuk obyek yang dipakai, walaupun mata telah dipejamkan. Untuk mencapai uggaha-nimitta, semua obyek meditasi dapat dipakai dalam melaksanakan Samatha Bhavana, yaitu keempat puluh obyek meditasi yang tersebut terdahulu.

Mengenai patibhaga-nimitta, gambaran suatu obyek yang diambil dalam meditasi yang telah melekat pada pikiran, terpeta dengan nyata, tetap, jernih, jelas, terbebas dari gangguan, dan gambaran obyek tersebut dapat dibesarkan serta dikecilkan menurut kemauan. Jadi, patibhaga-nimitta merupakan gambaran pantulan dari obyek yang dipakai, yang bentuk gambaran itu berubah menjadi sinar terang di dalam batinnya. Untuk mencapai patibhaga-nimitta, maka obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah sepuluh kasina, sepuluh asubha, satu kayagatasati, dan satu anapanasati.

5. TIGA MACAM BHAVANA

Dalam meditasi, terdapat tiga macam tingkat perkembangan batin, yaitu :

1. Parikamma-Bhavana (perkembangan batin tingkat pendahuluan)
2. Upacara-Bhavana (perkembangan batin tingkat mendekati konsentrasi)
3. Appana-Bhavana (perkembangan batin tingkat terkonsentrasi dengan kuat)

Dalam parikamma-bhavana, pikiran baru akan dipusatkan pada obyek. Semua obyek (empat puluh macam obyek meditasi) dapat menghasilkan parikamma-bhavana.

Dalam upacara-bhavana, pikiran telah siap untuk memasuki pemusatannya, dan mulai timbulnya patibhaga-nimitta. Dalam keadaan ini, nivarana telah dapat diatasi. Namun konsentrasi pikiran masih belum mantap. Hal ini dapat disamakan dengan anak kecil yang baru belajar berdiri, namun masih belum mantap, sering jatuh, tetapi ia terus berusaha. Untuk mencapai upacara-bhavana, obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah delapan anussati (Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, silanussati, caganussati, devatanussati, marananussati, upasamanussati), satu aharapatikulasanna, dan satu catudhatuvavathana.

Dalam appana-bhavana, pikiran telah dapat tinggal diam dalam jangka waktu yang lama, menurut yang dikehendakinya, karena konsentrasi yang penuh dan mantap telah tercapai.

Keadaan ini dapat diumpamakan sebagai orang yang telah dewasa yang telah dapat berdiri dengan kuat, tak jatuh-jatuh lagi. Di samping nivarana telah dapat diatasi, maka faktor-faktor jhana juga mulai timbul berperanan (vitakka, vicara, piti, sukha, dan ekaggata). Obyek-obyek yang dapat dipakai untuk mencapai appana-bhavana ialah sepuluh kasina, sepuluh asubha, satu kayagatasati, satu anapanasati, empat appamañña, dan empat arupa

6. PENGERTIAN JHANA

Jhana berarti kesadaran/pikiran yang memusat dan melekat kuat pada obyek kammattana/meditasi, yaitu kesadaran/pikiran terkonsentrasi pada obyek dengan kekuatan appana-samadhi (konsentrasi yang mantap, yaitu kesadaran/pikiran terkonsentrasi pada obyek yang kuat).

Jhana merupakan keadaan batin yang sudah di luar aktivitas panca indera. Keadaan ini hanya dapat dicapai dengan usaha yang ulet dan tekun. Dalam keadaan ini, aktivitas panca indera berhenti, tidak muncul kesan-kesan penglihatan maupun pendengaran, pun tidak muncul perasaan badan jasmani. Walaupun kesan-kesan dari luar telah berhenti, batin masih tetap aktif dan berjaga secara sempurna serta sadar sepenuhnya.

Jhana hanya mampu menekan atau mengendapkan kekotoran batin untuk sementara waktu. Ia tidak dapat melenyapkan kekotoran batin. Sewaktu-waktu jhana dapat merosot, karena jhana tidak kekal.

7. FAKTOR-FAKTOR JHANA

Di dalam memasuki jhana-jhana, timbullah faktor-faktor jhana yang memberi corak dan suasana bagi tiap-tiap jhana itu. Faktor-faktor jhana tersebut ada lima macam, yaitu :

1. Vitakka, ialah penopang pikiran yang merupakan perenungan permulaan untuk memegang obyek.
2. Vicara, ialah gema pikiran, keadaan pikiran dalam memegang obyek dengan kuat.
3. Piti, ialah kegiuran atau kenikmatan.
4. Sukha, ialah kebahagiaan yang tak terhingga.
5. Ekaggata, ialah pemusatan pikiran yang kuat.

Vitakka dan vicara adalah dua keadaan dari suatu proses yang berkelanjutan. Kedua keadaan ini dapat diumpamakan seperti bunyi lonceng. Pada waktu lonceng dipukul sekali, maka akan terjadi bunyi yang bergema. Bunyi lonceng pada saat terkena pukulan merupakan vitakka, sedangkan gema dari bunyi lonceng itu merupakan vicara. Demikian pula ketika bermeditasi. Suasana pikiran pada saat permulaan memegang obyek disebut vitakka, sedangkan suasana pikiran yang telah berhasil memegang obyek dengan kuat disebut vicara.

Mengenai piti, sebenarnya secara terperinci terdapat lima macam. Namun, kiranya di sini tidak begitu perlu diuraikan.

Antara piti dan sukha terdapat pula perbedaan perasaan yang khas seperti berikut. Apabila seseorang yang sedang dalam suatu perjalanan merasa sangat haus, dan kemudian ia menemukan sebuah sumber air, maka ia akan merasa gembira, senang, dan tergiur melihatnya. Perasaan ini merupakan piti, karena di sini kegiuran timbul akibat keterbatasan dari tekanan perasaan. Selanjutnya, setelah ia meminum air itu, maka perasaan berubah menjadi nikmat dan segar. Perasaan ini merupakan sukha.

Dalam ekaggata, pikiran telah terpusat pada obyek dengan kuat, sehingga kekotoran batin tidak mampu mengganggu lagi.

Vikkhambhana-Pahana adalah pembasmian nivarana dengan kekuatan jhana, yaitu dengan mengendapkan kekotoran batin. Selama jhana masih ada, selama itu pula nivarana tidak timbul. Tetapi, bila jhana merosot, maka nivarana akan timbul lagi.

Jhana merupakan alat pembasmi nivarana, yaitu vitakka membasmi thina-middha, vicara membasmi vicikiccha, piti membasmi byapada, sukha membasmi uddhacca-kukkucca, dan ekaggata membasmi kamachanda.

8. TINGKAT-TINGKAT JHANA

Menurut Sutta Pitaka, terdapat delapan tingkat jhana, yaitu empat rupa jhana dan empat arupa jhana, sedangkan menurut Abhidhamma, terdapat sembilan tingkat jhana, yaitu lima rupa jhana dan empat arupa jhana. Dalam Abhidhamma, tingkatan rupa jhana ada lima, karena hal ini disesuaikan menurut keadaan, menurut bagian, dan jumlah kesadaran yang berada dalam rupavacara-citta, sebab kesadaran dari manda-puggala (orang yang tidak cerdas) tidak dapat melihat kekotoran dari vitakka dan vicara kedua-duanya ini sekaligus dalam waktu yang sama, hanya dapat membuang 'keadaan batin' satu persatu, yaitu dutiya-jhana membuang vitakka, dan tatiya-jhana membuang vicara. Tetapi, tikkha-puggala (orang yang cerdas) mampu menyelidiki dan melihat kekotoran dari vitakka dan vicara sekaligus dalam waktu yang sama, dan membuang vitakka dan vicara sekaligus. Karena itu, dalam Sutta Pitaka, tingkatan rupa jhana ada empat.

Tingkatan jhana, menurut Abhidhamma, terdiri atas :

1. *Pathama-Jhana*, ialah jhana tingkat pertama.
Keadaan batinnya terdiri dari lima corak, yaitu vitakka, vicara, piti, sukha, dan ekaggata.

2. *Dutiya-Jhana*, ialah jhana tingkat kedua.
Keadaan batinnya terdiri dari empat corak, yaitu vicara, piti, sukha, dan ekaggata.
3. *Tatiya-Jhana*, ialah jhana tingkat ketiga.
Keadaan batinnya terdiri dari tiga corak, yaitu, piti, sukha, dan ekaggata.
4. *Catuttha-Jhana*, ialah jhana tingkat keempat.
Keadaan batinnya terdiri dari dua corak, yaitu sukha dan ekaggata.
5. *Pancama-Jhana*, ialah jhana tingkat kelima.
Keadaan batinnya terdiri dari dua corak, yaitu upekkha dan ekaggata.
6. *Akasanancayatana-Jhana*, ialah keadaan dari konsepsi ruangan yang tanpa batas.
7. *Viññanancayatana-Jhana*, ialah keadaan dari konsepsi kesadaran yang tak terbatas.
8. *Akincaññayatana-Jhana*, ialah keadaan dari konsepsi kekosongan.
9. *Nevasaññanasaññayatana-Jhana*, ialah keadaan dari konsepsi bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan.

Tingkatan jhana, menurut Sutta Pitaka, terdiri atas :

1. *Pathama-Jhana*, ialah jhana tingkat pertama, dimana nivarana telah dapat diatasi dengan seksama. Faktor-faktor jhana yang timbul adalah vitakka, vicara, piti, sukha, dan ekaggata.
2. *Dutiya-Jhana*, ialah jhana tingkat kedua, dimana vitakka dan vicara mulai lenyap, karena kedua faktor ini bersifat kasar untuk jhana kedua. Faktor-faktor jhana yang masih ada adalah piti, sukha, dan ekaggata.
3. *Tatiya-Jhana*, ialah jhana tingkat ketiga, dimana piti mulai lenyap, karena piti ini masih terasa kasar untuk jhana ketiga. Faktor-faktor jhana yang masih ada adalah sukha dan ekaggata.
4. *Catuttha-Jhana*, ialah jhana tingkat keempat, dimana sukha mulai lenyap, karena faktor ini masih terasa kasar untuk jhana keempat. Di dalam jhana keempat ini hanya ada faktor ekaggata dan ditambah dengan upekkha (keseimbangan batin).
5. *Akasanancayatana-Jhana*.
6. *Viññanancayatana-Jhana*.
7. *Akincaññayatana-Jhana*.
8. *Nevasaññanasaññayatana-Jhana*.

Untuk mencapai pathama-jhana, obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah sepuluh asubha dan satu kayagatasati.

Untuk mencapai dutiya-jhana, tatiya-jhana, dan catuttha-jhana, obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah tiga appamañña (metta, karuna, dan mudita).

Untuk mencapai pancama-jhana, obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah satu upekkha.

Untuk mencapai empat arupa jhana, obyek yang harus diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah empat arupa.

Penjelasan :
Sepuluh kasina dan satu anapanasati dapat dijasikan obyek meditasi oleh semua orang untuk mencapai lima rupa jhana.

9. LIMA MACAM VASI

Vasi berarti keahlian atau kemahiran atau kemampuan untuk mengolah jhana.

Jika seseorang telah mencapai jhana tingkat pertama (pathama-jhana), kemudian ia ingin mencapai jhana-jhana tingkat selanjutnya, maka ia harus mempunyai lima macam vasi.

Kelima macam vasi tersebut ialah :

1. *Avajjana-vasi*, yaitu keahlian dalam pemikiran untuk memasuki jhana menurut kehendaknya.
2. *Samapajjana-vasi*, yaitu keahlian dalam memasuki jhana.
3. *Adhitthana-vasi*, yaitu keahlian dalam menentukan berapa lama hendak berada dalam jhana.
4. *Vutthana-vasi*, yaitu keahlian dalam 'keluar' dari jhana.
5. *Paccavekkhana-vasi*, yaitu keahlian dalam meninjau terhadap jhana.

10. ENAM MACAM ABHIÑÑA

Abhiñña berarti kemampuan atau kekuatan batin yang luar biasa, atau tenaga batin.

Abhiñña akan timbul dalam diri orang yang telah mencapai jhana-jhana, dimana jhana tingkat keempat (catuttha-jhana) merupakan dasar untuk timbulnya abhiñña ini. Namun, hal ini juga tergantung pada kusala-kamma (perbuatan baik) dari kehidupan yang lampau. Mengenai obyek meditasi yang dapat menimbulkan abhiñña ialah hanya sepuluh kasina.

Abhiñña itu ada enam macam dan dapat dibagi atas dua kelompok besar, yaitu abhiñña yang duniawi atau lokiya dan abhiñña yang di atas duniawi atau lokuttara.

Abhiñña yang duniawi (lokiya-abhiñña) terdiri atas lima macam, yaitu :

1. *Iddhividhañana*, sering disebut sebagai kekuatan gaib atau kekuatan magis atau kesaktian. Ini terbagi lagi atas beberapa macam, yaitu :
 - a. *Adhitthana-iddhi*, ialah kemampuan untuk mengubah diri dari satu menjadi banyak atau dari banyak menjadi satu.
 - b. *Vikubbana-iddhi*, ialah kemampuan untuk berubah bentuk, seperti menjadi anak kecil, raksasa, ular, atau membuat diri menjadi tak tampak.
 - c. *Manomaya-iddhi*, ialah kemampuan mencipta dengan menggunakan pikiran, seperti menciptakan istana, taman, harimau, wanita cantik, dan lain-lain.
 - d. *Ñānavipphara-iddhi*, ialah kemampuan untuk menembus ajaran melalui pengetahuan.
 - e. *Samadhivipphara-iddhi*, ialah kemampuan memencarkan melalui konsentrasi, yaitu :
 - kemampuan menembus dinding, pagar, gunung.
 - Kemampuan menyelam ke dalam bumi bagaikan menyelam ke dalam air.
 - Kemampuan berjalan di atas air bagaikan berjalan di atas tanah yang padat.
 - Kemampuan terbang di angkasa seperti burung.
 - Kemampuan melawan api.
 - Kemampuan menyentuk bulan dan matahari dengan tangannya.
 - Kemampuan memanjat puncak dunia sampai ke alam Brahma.
2. *Dibbasotañana* (telinga dewa), ialah kemampuan untuk mendengar suara-suara dari alam lain, yang jauh maupun yang dekat.
3. *Cetopariyañana* atau *paracittavijañana*, ialah kemampuan untuk membaca pikiran makhluk lain.
4. *Dibbacakkhuñana* atau *cutupapatañana* (mata dewa), ialah kemampuan untuk melihat alam-alam halus dan muncul lenyapnya makhluk-makhluk yang bertumimbal lahir sesuai dengan karmanya masing-masing.
5. *Pubbenivasanussatiñana*, ialah kemampuan untuk mengingat tumimbal lahir yang lampau dari diri sendiri dan orang lain.

Abhiñña yang di atas duniawi (lokuttara-abhiñña) hanya ada satu macam, yaitu *asavakkhayañana*, ialah kemampuan untuk memusnahkan kekotoran batin. Pemusnahan kekotoran batin ini akan membimbing ke arah kesucian tertinggi atau arahat.

Perlu diingat bahwa tujuan umat Buddha bukanlah untuk mendapatkan kegaiban dan mujijat yang aneh-aneh dan luar biasa. Sang Buddha tidak membenarkan siswa-siswanya melakukan sesuatu yang ajaib dan mujijat, karena perbuatan demikian itu tidak akan mempertinggi martabat mereka di mata orang lain. Lagipula kegaiban itu bukanlah merupakan hal yang penting dalam mencari kebebasan (Nibbana).

VIPASSANA BHAVANA

1. EMPAT MACAM SATIPATTHANA

Dalam melaksanakan Vipassana Bhavana, obyeknya adalah nama dan rupa (batin dan materi), atau pancakkhandha (lima kelompok faktor kehidupan). Ini dilakukan dengan memperhatikan gerak-gerik nama dan rupa terus menerus, sehingga dapat melihat dengan nyata bahwa nama dan rupa itu dicengkeram oleh anicca (ketidak-kekalan), dukkha (derita), dan anatta (tanpa aku).

Pancakkhandha (lima kelompok faktor kehidupan) terdiri atas : rupa-khandha (kelompok jasmani), vedana-khandha (kelompok perasaan), sañña-khandha (kelompok pencerapan), sankhara-khandha (kelompok bentuk pikiran), dan viññana-khandha (kelompok kesadaran). Sesungguhnya, yang disebut pancakkhandha itu adalah makhluk.

Empat macam satipatthana (empat macam perenungan) terdiri atas : kaya-nupassana (perenungan terhadap badan jasmani), vedana-nupassana (perenungan terhadap perasaan), citta-nupassana (perenungan terhadap pikiran), dan Dhamma-nupassana (perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran).

Empat macam satipatthana itu adalah pancakkhandha, atau nama dan rupa itu sendiri. Kaya nupassana adalah rupa-khandha. Vedana-nupassana adalah vedana-khandha. Citta-nupassana adalah Viññana-khandha. Dhamma-nupassana adalah pancakkhandha.

Sesungguhnya, yang akan berkembang dalam latihan Vipassana itu ialah perhatian yang tajam dan kesadaran yang kuat.

1. Kaya-nupassana (perenungan terhadap badan jasmani).

Salah satu contoh yang paling populer dan praktis tentang meditasi dengan obyek badan jasmani ialah anapanasati (menyadari keluar dan masuknya napas). Dalam anapanasati ini, tidak ada tekanan atau paksaan pada pernapasan. Panjang atau pendeknya pernapasan harus disadari, tetapi tidak dibuat-buat atau sengaja diatur. Jadi, bernapas secara biasa dan wajar.

Walaupun menurut kebiasaan, kesadaran terhadap pernapasan itu pada tingkat permulaan dianggap sebagai obyek untuk meditasi ketenangan (Samatha Bhavana), yaitu untuk mengembangkan jhana-jhana, ia juga sangat berguna untuk mengembangkan Pandangan Terang (Vipassana Bhavana). Dalam pernapasan, yang dipakai sebagai suatu obyek perhatian murni, naik turunnya gelombang kehidupan yang tidak kekal, yang timbul tenggelam ini, dapat disadari dengan mudah.

Cara meditasi lain yang penting, praktis, dan berguna ialah sadar dan waspada terhadap segala sesuatu yang dilakukan, ketika berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring, sewaktu membungkukkan

dan melencangkan badan, sewaktu melihat ke muka dan ke belakang, ketika berpakaian, makan, dan minum, ketika buang kotoran dan kencing, ketika berbicara atau berdiam diri.

Di sini tidak dijalankan penyiksaan badan jasmani dengan maksud untuk mengendalikan badan. Tetapi dipergunakan jalan tengah yang sederhana, dengan menyadari timbul dan tenggelamnya bentuk kehidupan setiap saat.

2. Vedana-nupassana (perenungan terhadap perasaan).

Di sini direnungkan perasaan yang sedang dialami secara obyektif, baik perasaan senang, perasaan tidak senang, maupun perasaan yang acuh tak acuh. Direnungkan keadaan perasaan yang sebenarnya, bagaimana ia timbul, berlangsung, dan kemudian lenyap kembali.

Perasaan harus dikendalikan oleh akal dan kebijaksanaan, agar perasaan itu tidak membangkitkan bermacam-macam bentuk emosi. Apabila perasaan telah dapat diatasi dengan tepat, maka batin menjadi bebas, tidak terikat oleh apapun di dalam dunia ini.

3. Citta-nupassana (perenungan terhadap pikiran).

Di sini direnungkan segala gerak-gerak pikiran. Apabila pikiran sedang dihinggapi hawa nafsu atau terbebas daripadanya, maka hal itu harus disadari.

Pikiran harus diarahkan pada kenyataan hidup pada saat ini. Masalah-masalah yang telah lewat atau hal-hal yang akan datang tidak boleh dipikirkan pada saat ini. Betapa banyak tenaga yang terbuang dengan percuma karena melamunkan keadaan-keadaan yang telah lalu dan mengkhayalkan keadaan yang akan datang. Jadi, keadaan pikiran yang sebenarnya harus diamati, agar batin menjadi bebas dan tidak terikat.

4. Dhamma-nupassana (perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran).

Di sini direnungkan bentuk-bentuk pikiran dengan sewajarnya, direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan (nivarana), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima kelompok faktor kehidupan (pancakkhandha), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan indriya dalam dan luar (dua belas ayatana), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor Penerangan Agung (Satta Bojjhanga), dan direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari Empat Kesunyataan Mulia (Cattari Ariya Saccani).

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan (nivarana) ialah bahwa apabila di dalam diri orang yang bermeditasi timbul nafsu keinginan, kemauan jahat, kemalasan dan kelelahan, kegelisahan dan kekhawatiran, atau keragu-raguan, maka hal itu harus disadari. Demikian pula apabila nivarana itu tidak ada di dalam dirinya, maka hal itu pun harus disadari. Ia tahu bagaimana bentuk-bentuk pikiran itu datang dan timbul. Ia tahu bagaimana sekali timbul, bentuk-bentuk pikiran itu ditaklukkan. Ia tahu bahwa sekali ditaklukkan, bentuk-bentuk pikiran itu tidak akan timbul lagi kemudian.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima kelompok faktor kehidupan (pancakkhandha) ialah dengan menyadari bahwa inilah bentuk jasmani, inilah perasaan, inilah

pencerapan, inilah bentuk pikiran, inilah kesadaran. Ia tahu bagaimana caranya timbul dan bagaimana caranya lenyap.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan indriya dalam dan luar (dua bleas ayatana) ialah dengan menyadari bahwa inilah mata dan obyek bentuk, inilah telinga dan obyek suara, inilah hidung dan obyek bau, inilah lidah dan obyek kecapan, inilah badan dan obyek sentuhan, inilah pikiran dan obyek pikiran. Ia tahu akan belenggu-belenggu yang timbul dalam hubungan dengan semua itu. Ia tahu bagaimana cara menaklukkan belenggu-belenggu itu. Ia tahu bagaimana caranya supaya belenggu yang telah dibuang itu tidak timbul lagi kemudian.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor Penerangan Agung (Satta Bojjhanga) ialah apabila di dalam diri orang yang bermeditasi timbul kesadaran (sati), penyelidikan Dhamma yang mendalam (Dhamma-Vicaya), tenaga (viriya), kegiuran (piti), ketenangan (passadhi), pemusatan pikiran (samadhi), atau keseimbangan (upekkha), maka hal itu harus disadari. Ia tahu bilamana keadaan-keadaan ini tidak ada di dalam dirinya. Ia tahu bagaimana cara timbulnya, dan bagaimana cara mengembangkannya dengan sempurna.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari Empat Kesunyataan Mulia (Cattari Ariya Saccani) ialah dengan menyadari berdasarkan kesunyataan bahwa inilah penderitaan, inilah asal mula dari penderitaan, inilah pemadaman dari penderitaan, inilah jalan menuju pemadaman dari penderitaan. Ia merenungkan masalah-masalah yang timbul dan hancur dari bentuk-bentuk pikiran. Akhirnya, ia hidup bebas tanpa ikatan dalam dunia ini.

2. SEPULUH MACAM VIPASSANUPAKILESA

Vipassanupakilesa berarti kekotoran batin atau rintangan yang menghambat perkembangan Pandangan Terang, di dalam melaksanakan Vipassana Bhavana. Vipassanupakilesa ini ada sepuluh macam, yaitu :

1. Obhasa, ialah sinar-sinar yang gemerlapan, yang bentuk dan keadaannya bermacam-macam, yang kadang-kadang merupakan pemandangan yang menyenangkan.
2. Piti, ialah kegiuran, yang merupakan perasaan yang nyaman dan nikmat. Piti ini ada lima macam menurut keadaannya, yaitu :
 - a. *Khudaka Piti*, ialah kegiuran yang kecil, yang suasananya seperti bulu badan yang terangkat atau merinding.
 - b. *Khanika Piti*, ialah kegiuran yang sepiintas lalu menggerakkan badan.
 - c. *Okkantika Piti*, ialah kegiuran yang menyeluruh, yang suasananya meriang di seluruh badan, seperti ombak laut memecah di pantai.
 - d. *Ubbonga Piti*, ialah kegiuran yang mengangkat, yang suasananya seolah-olah mengangkat badan naik ke udara.
 - e. *Pharana Piti*, ialah kegiuran yang menyerap seluruh badan, yang suasananya seluruh badan seperti terserap oleh perasaan yang menakjubkan.
3. Passadi, ialah ketenangan batin, yang seolah-olah orang telah mencapai penerangan sejati.

4. Sukha, ialah perasaan yang berbahagia, yang seolah-olah orang telah bebas dari penderitaan.
5. Saddha, ialah keyakinan yang kuat dan harapan agar setiap orang juga seperti dirinya.
6. Paggaha, ialah usaha yang terlalu giat, yang lebih daripada semestinya.
7. Upatthana, ialah ingatan yang tajam, yang sering timbul dan mengganggu perkembangan kesadaran, karena tidak memperhatikan saat yang sekarang ini.
8. Ñana, ialah pengetahuan yang sering timbul dan mengganggu jalannya praktek meditasi.
9. Upekkha, ialah keseimbangan batin, dimana pikiran tidak mau bergerak untuk menyadari proses-proses yang timbul
10. Nikanti, ialah perasaan puas terhadap obyek-obyek.

Sepuluh macam vipassanupakilesa ini biasanya timbul dalam perkembangan Sammasana-Ñana, yaitu ñana yang ketiga.

3. EMPAT MACAM VIPALLASA-DHAMMA

Vipallasa-Dhamma berarti kekhayalan, atau kepalsuan, atau kekeliruan yang berkenaan dengan paham yang menganggap suatu kebenaran sebagai suatu kesalahan dan kesalahan sebagai suatu kebenaran. Vipallasa-Dhamma ini ada empat macam dan dapat dibasmi dengan melaksanakan empat macam Satipatthana.

Keempat macam Vipallasa-Dhamma itu ialah :

1. *Subha-Vipallasa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak cantik sebagai cantik. Subha-Vipallasa ini dapat dibasmi dengan melaksanakan kaya-nupassana.
2. *Sukha-Vipallasa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang derita sebagai bahagia. Sukha_Vipallasa ini dapat dibasmi dengan melaksanakan vedana-nupassana.
3. *Nicca-Vipallasa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tidak kekal sebagai kekal. Nicca-Vipallasa ini dapat dibasmi dengan melaksanakan citta-nupassana.
4. *Atta-Vipallasa*, yaitu kekeliruan dari pencerapan, pikiran, dan pandangan, yang menganggap sesuatu yang tanpa aku sebagai aku. Atta-Vipallasa ini dapat dibasmi dengan melaksanakan Dhamma-nupassana.

4. ENAM BELAS MACAM ÑANA

Ñana berarti pengetahuan. Apabila orang tekun melaksanakan Vipassana Bhavana, maka akan berkembanglah ñana di dalam dirinya. Ñana itu ada enam belas macam, yaitu :

1. *Nama-Rupa Pariccheda Ñana*, ialah pengetahuan mengenai perbedaan nama (batin) dan rupa (materi).
2. *Paccaya Pariggaha Ñana*, ialah pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat dari nama dan rupa.
3. *Sammasana Ñana*, ialah pengetahuan yang menunjukkan nama dan rupa sebagai Tilakkhana (Tiga Corak Umum), yaitu anicca (ketidak-kekalan), dukkha (derita), anatta (tanpa aku).
4. *Udayabbaya Ñana*, ialah pengetahuan mengenai timbul dan lenyapnya nama dan rupa.
5. *Bhanga Ñana*, ialah pengetahuan mengenai peleburan/pelenyapan nama dan rupa.
6. *Bhaya Ñana*, ialah pengetahuan mengenai ketakutan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa.
7. *Adinava Ñana*, ialah pengetahuan mengenai kesedihan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa.
8. *Nibbida Ñana*, ialah pengetahuan mengenai keengganan yang berkenaan dengan sifat nama dan rupa.
9. *Muncitukamyata Ñana*, ialah pengetahuan mengenai keinginan untuk mencapai kebebasan.
10. *Patisankha Ñana*, ialah pengetahuan mengenai penglihatan akan jalan yang menuju kebebasan, yang menimbulkan keputusan untuk berlatih terus dengan bersemangat.
11. *Sankharupekkha Ñana*, ialah pengetahuan mengenai keseimbangan tentang semua bentuk-bentuk kehidupan.
12. *Anuloma Ñana*, ialah pengetahuan mengenai penyesuaian diri dengan Ariya-Sacca (Empat Kesunyataan Mulia), sebagai persiapan untuk memasuki magga (Jalan), mencapai phala (hasil) dari magga itu, dan mendekati Nirvana, dengan melalui anicca, dukkha, dan anatta.
13. *Gotrabhu Ñana*, ialah pengetahuan mengenai pemotongan atau pemutusan keadaan duniawi, dan Nirvana sebagai obyek dari pikiran.
14. *Magga Ñana*, ialah pengetahuan mengenai penembusan terhadap magga, dimana kilesa atau kekotoran batin telah dilenyapkan.
15. *Phala Ñana*, ialah pengetahuan mengenai pembabaran phala yang merupakan hasil dari penembusan terhadap magga, dan Nirvana sebagai obyek batinnya.
16. *Paccavekkhana Ñana*, ialah pengetahuan mengenai peninjauan terhadap sisa-sisa kilesa atau kekotoran batin yang masih ada.

Enam belas macam ñana tersebut di atas diuraikan agak terperinci seperti di bawah ini.

1. Nama-Rupa Pariccheda Ñana

Dengan memiliki ñana ini, seseorang dapat membedakan nama dari rupa dan rupa dari nama. Umpamanya, dalam melaksanakan Vipassana Bhavana, naik dan turunnya rongga perut ketika bernapas adalah rupa, sedangkan pikiran yang mengetahui proses itu adalah nama. Gerakan kaki ketika berjalan adalah rupa, sedangkan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.

Mengenai membedakan nama dan rupa yang berkenaan dengan panca-indra, dapat dijelaskan sebagai berikut :

- a. Dalam melihat bentuk atau warna, bentuk atau warna itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
- b. Dalam mendengar bunyi, bunyi itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
- c. Dalam mencium bau, bau itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
- d. Dalam mencicipi sesuatu, rasa itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.
- e. Dalam menyentuh suatu benda yang dingin, panas, keras, atau lunak, benda itu adalah rupa, dan kesadaran terhadap hal itu adalah nama.

Jadi, kesimpulannya ialah bahwa seluruh badan ini adalah rupa, dan pikiran adalah nama. Yang ada hanya rupa dan nama. Tak ada sesuatu yang disebut makhluk, tak ada pribadi, aku, dia, dan lain-lainnya.

2. Paccaya Pariggaha Ñana

Dalam beberapa hal, rupa merupakan sebab, dan nama merupakan akibat. Jadi, kalau rongga perut naik, maka kesadaran akan mengikutinya. Namun, dalam hal lain, nama merupakan sebab, dan rupa merupakan akibat. Jadi, kalau pikiran bergerak, maka gerak jasmani akan mengikutinya. Keinginan duduk merupakan sebab, dan duduk adalah akibatnya.

Rongga perut mungkin naik, tetapi tidak ada turun. Rongga perut mungkin turun dengan keras dan tinggal diam dalam keadaan itu. Naik turunnya rongga perut hilang, tetapi kalau dirasakan dengan tangan, proses itu masih tetap ada.

Sewaktu-waktu ada perasaan yang sangat tertekan dan kadang-kadang agak kurang, atau merasa diri tidak berhasil. Sering diganggu oleh pemandangan atau khayalan, seperti binatang liar, gunung-gunung, dan lain-lain.

Naik turunnya perut dan bekerjanya proses kesadaran itu berlangsung dengan teratur. Kadang-kadang orang dapat terkejut, bergoyang ke muka atau ke belakang. Akhirnya, orang dapat merasakan bahwa kehidupan yang lampau, yang sekarang, dan yang akan datang hanya terbentuk dari rangkaian sebab dan akibat, dan hanya terdiri atas nama dan rupa.

3. Sammasana Ñana

Dengan memiliki ñana ini, seseorang dapat merasakan nama dan rupa melalui panca-indra sebagai Tilakkhana (Tiga Corak Umum), yaitu, Anicca (ketidak-kekalan), Dukkha (derita), dan Anatta (tanpa aku).

Gerak naiknya perut dan gerak turunnya perut ada tiga bagian, yaitu upada (terjadi), thiti (berlangsung), dan bhanga (lenyap). Naik turunnya perut dapat lenyap sebentar atau dalam waktu yang lama. Pernapasan dapat berlangsung cepat, pelan, halus, atau tertahan.

Timbul perasaan tertekan, yang hanya dapat lenyap setelah disadari beberapa kali dengan perlahan-lahan. Pikiran menjadi kacau, yang memperlihatkan adanya kesadaran terhadap Tilakkhana itu.

4. Udayabbaya Ñana

Dengan memiliki ñana ini, seseorang dapat menyadari bahwa gerakan naik turunnya perut itu terdiri atas dua, tiga, empat, lima, atau enam tingkat.

Naik dan turunnya perut lenyap berselang-seling. Berbagai perasaan lenyap setelah disadari beberapa kali. Terlihat cahaya yang terang, seperti lampu listrik.

Permulaan dan pengakhiran dari gerakan naik turunnya perut lebih terasa. Akhirnya, orang akan merasakan bahwa ketika pernapasan berhenti pada waktu beristirahat yang berulang-ulang, badan seperti jatuh ke dalam jurang yang sangat dalam, atau terbang dengan pesawat terbang, atau naik dengan lift, tetapi sebenarnya badan masih tetap diam dan tak bergerak.

5. Bhanga Ñana

Pengakhiran dari gerak naik turunnya perut lebih terasa. Naik turunnya perut terasa samar-samar, terasa lenyap, dan kadang-kadang terasa tidak ada apa-apa.

Gerakan naik turun dan kesadaran/pikiran (citta) terasa seolah-olah lenyap. Pertama-tama, rupa (materi/jasmani) yang mengendap, tetapi citta masih bergema. Kemudian, gerakan naik turun segera lenyap, demikian pula kesadarannya. Jadi, citta dan obyeknya lenyap bersama-sama.

Terasa panas seluruh badan. Terasa diri seperti ditutupi dengan jaring. Segala sesuatu kelihatannya seolah-olah dalam suasana yang penuh kesuraman, sangat kabur, dan remang-remang. Kalau melihat pada langit, seolah-olah ada getaran-getaran di udara. Gerakan naik dan turun sekonyong-konyong berhenti dan sekonyong-konyong timbul lagi.

6. Bhaya Ñana

Timbul perasaan takut, tetapi tidak seperti takut ketika melihat hantu atau setan. Tidak merasa bahagia, senang, gembira, atau nikmat. Terasa sakit pada urat-urat syaraf, terutama pada waktu berjalan atau berdiri.

Terdapat bahaya dari perubahan-perubahan yang terus menerus di dalam semua bentuk kehidupan. Semua bagian dari benda-benda ini menakutkan. Nama dan rupa yang dianggap sebagai sesuatu yang bagus atau indah, sebenarnya tidak mempunyai inti-sari, dan kosong sama sekali. Setelah nama dan rupa lenyap, tidak ada lagi yang menimbulkan rasa takut.

7. Adinava Ñana

Gerakan naik turun menghilang sedikit demi sedikit, dan kelihatannya hanya samar-samar dan suram. Nama dan rupa muncul dengan cepatnya, tetapi dapat juga disadari.

Diri terasa buruk, jelek, dan membosankan. Semua bentuk batin dan fisik menyedihkan.

8. Nibbida Ñana

Semua obyek kelihatan membosankan dan jelek. Terasa seperti malas, tetapi kemampuan untuk mengenal atau menyadari sesuatu masih berjalan dengan baik. Tak ada keinginan untuk bertemu atau bercakap-cakap dengan orang lain, dan lebih senang tinggal di kamar sendiri saja.

Orang merasa bahwa keinginan-keinginan atau cita-citanya yang dahulu, seperti kemasyhuran, kemewahan, kemegahan, dan lain-lainnya tidak lagi merupakan kesenangan dan kegembiraan, bahkan berubah menjadi kebosanan setelah menyadari sendiri bahwa manusia itu tercengkeram dan terseret ke dalam kelapukan. Semua manusia dan makhluk lain, bahkan para dewa dan para brahma tidak ada yang terkecuali semasih diliputi oleh bentuk-bentuk ini, di mana masih ada kelahiran, usia tua, sakit, dan kematian, dan tidak terdapat perasaan kenikmatan yang sejati. Kebosanan timbul sebagai dorongan yang keras untuk mencari Nibbana.

9. Muncitukamyata Ñana

Seluruh badan merasa gatal, seperti digigit-gigit semut, atau seperti ada binatang kecil yang merayap pada muka dan badan. Terasa kurang senang, gelisah dan bosan. Ada keinginan pergi dan menghentikan latihan meditasinya. Ada pula yang ingin pulang karena merasa bahwa paramitanya atau perbuatan-perbuatan baiknya belum cukup kuat.

10. Patisankha Ñana

Terasa ditusuk-tusuk di bawah kulit dengan benda-benda tajam di seluruh badan. Timbul bermacam-macam perasaan yang mengganggu, tetapi setelah disadari dua atau tiga kali, semua itu menjadi lenyap. Terasa mengantuk. Badan menjadi kaku, tetapi pikiran masih aktif dan pendengaran masih bekerja. Badan terasa seperti ditindih batu atau kayu. Seluruh badan terasa panas. Muncul perasaan tak senang.

11. Sankharupekkha Ñana

Tidak ada perasaan takut, tidak ada perasaan senang, tetapi agak seperti acuh tak acuh. Naik turunnya perut hanya disadari sebagai nama dan rupa saja. Tidak ada perasaan gembira atau perasaan sedih, tetapi pikiran dan kesadaran pada saat itu tetap terang.

Ingatan, pengenalan, atau kesadaran tidak mengalami kesukaran-kesukaran. Konsentrasi pikiran berjalan baik, tetap tenang dan halus dalam jangka waktu yang lama, seperti sebuah mobil yang berjalan di atas jalan yang datar dan rata. Ada perasaan puas dan mungkin lupa dengan waktu. Samadhi atau konsentrasi menjadi kuat dan lekat, seperti adonan tepung yang diremas-remas oleh tukang roti yang pandai.

Dapat dikatakan bahwa penyadaran dan pengenalan di dalam nama ini berlangsung dengan mudah dan memuaskan. Orang mungkin dapat lupa dengan waktu yang telah dilewatinya dalam latihan itu. Mungkin ia telah duduk selama satu jam atau lebih, padahal mulanya ia ingin bermeditasi hanya 30 menit saja.

12. Anuloma Ñana

Di sini Anuloma Ñana diuraikan dalam bentuk Tilakkhana (anicca, dukkha, anatta) sebagai berikut :

- a. **Anicca** : orang yang biasa melatih diri dalam kebersihan atau kesucian dan sila-sila akan mencapai magga melalui perenungan tentang anicca. Gerakan naik turun perut menjadi cepat, tetapi sekonyong-konyong berhenti. Ia menyadari atau mengetahui dengan terang tentang gerakan naik turun itu yang berhenti, menyadari sikap duduk atau sentuhan-sentuhan badannya dengan jelas. Keadaan pernapasan yang cepat itu adalah corak anicca, dan pengenalan atau kesadaran terhadap proses berhentinya pernapasan ini adalah anuloma-ñāna, tetapi janganlah hendaknya ragu-ragu atau dipikir-pikirkan. Proses berhenti ini harus disadari dengan nyata.
- b. **Dukkha** : Orang yang biasa melatih diri dalam Samatha (meditasi ketenangan) akan mencapai magga melalui perenungan tentang dukkha. Kalau ia berlatih menyadari naik turunnya perut, sikap duduk, atau sentuhan-sentuhan pada badan, maka hal itu akan terhalang. Kalau ia terus melanjutkan menyadari naik turunnya perut, sikap duduk, atau sentuhan-sentuhan pada badan, maka terjadilah proses berhenti. Keadaan pernapasan yang terhalang itu adalah corak dari dukkha, dan pengenalan atau kesadaran terhadap proses berhentinya gerakan naik turun ini, atau terhadap sikap duduk, atau sentuhan-sentuhan pada badan itu adalah anuloma-ñāna.
- c. **Anatta** : Orang yang biasa melatih diri dalam Vipassana (meditasi pandangan terang), atau senang dengan Vipassana dalam kehidupannya yang dulu-dulu, akan mencapai magga melalui perenungan tentang anatta. Jadi, naik turunnya perut menjadi tenang dan teratur, jangka waktu dari gerakan naik dan gerakan turun sama, dan kemudian berhenti. Gerak naik turunnya perut, atau sikap duduk, atau sentuhan-sentuhan pada badan kelihatan dengan terang. Keadaan pernapasan yang halus dan teratur itu adalah corak dari anatta, dan pengenalan atau kesadaran yang terang terhadap proses berhentinya gerakan naik turun ini, atau terhadap sikap duduk, atau sentuhan-sentuhan pada badan itu adalah anuloma-ñāna.

13. Gotrabhu Ñāna

Nama-rupa bersama-sama dengan citta (pikiran) yang mengetahui proses berhenti itu menjadi diam, tenang, aman, dan damai. Ini berarti bahwa orang telah mendapat penerangan dengan nibbana sebagai obyeknya. Jadi, kalau pencerapan mulai pecah dan lenyap, maka gotrabhu-ñāna tercapai.

14. Magga Ñāna

Magga timbul langsung pada saat perasaann pecah dan pencerapan kilesa hancur akibat dari putusnya belunggu-belunggu, seperti Sakayaditthi (kekhayalan dari aku), Vicikiccha (keragu-raguan), Silabbataramasa (ketahyulan tentang upacara).

15. Phala Ñāna

Phala-ñāna adalah hasil dari magga, yang muncul langsung setelah timbulnya magga-ñāna. Dalam beberapa saat, dua atau tiga saat, yang menjadi obyek phala-citta adalah nibbana. Ñāna ini bersifat lokuttara.

16. Paccavekkhana Ñāna

Paccavekkhana-Ñāna terdiri atas perimbangan-pertimbangan mengenai masih adanya kilesa (kekotoran batin). Dalam hal ini terdapat lima macam pertimbangan sebagai berikut :

- a. Pertimbangan mengenai magga, yang berarti bahwa kita telah tiba pada magga ini.
- b. Pertimbangan mengenai phala, yang berarti bahwa kita telah mencapai phala atau hasil ini.
- c. Pertimbangan mengenai kilesa yang telah dihancurkan, yang berarti kita telah menghancurkan

semua kilesa.

- d. Pertimbangan mengenai kilesa yang belum dihancurkan, yang berarti kita masih memiliki kilesa.
- e. Pertimbangan mengenai nibbana, yang berarti bahwa Dhamma tertentu telah kita capai untuk menuju ke Nibbana sebagai obyek pikiran.

Demikian proses tersebut dapat timbul di dalam diri seseorang dan dapat disadari dengan seksama, jika orang melaksanakan Vipassana Bhavana.

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

1. KESIMPULAN

Dari uraian-uraian yang telah disebutkan terdahulu, dapatlah diketahui betapa besar pengaruh bhavana dalam kehidupan manusia, terlebih-lebih pada zaman modern sekarang ini. Di dalam dunia yang kacau balau ini, bhavana akan mendatangkan ketenangan pikiran. Lebih jauh lagi, bhavana akan menimbulkan Pandangan Terang yang menuju tercapainya Nibbana.

Bhavana berarti pengembangan batin. Bhavana ada dua macam, yaitu Samatha Bhavana dan Vipassana Bhavana. Samatha Bhavana bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. Vipassana Bhavana bertujuan untuk mencapai Pandangan Terang.

Dalam Samatha Bhavana ada empat puluh macam obyek meditasi, yang dapat dipilih salah satu yang kiranya cocok dengan sifat orang yang bermeditasi. Sifat-sifat manusia yang berkenaan dengan perkembangan meditasi ada enam macam. Orang yang bermeditasi harus mengetahui terlebih dahulu, sifat manakah yang menguasai dirinya, sehingga obyek meditasinya dapat disesuaikan dengan sifatnya itu.

Dalam Vipassana Bhavana ada empat macam obyek meditasi yang disebut satipatthana. Keempat macam obyek ini harus disadari oleh orang yang bermeditasi.

Dalam melaksanakan meditasi, orang yang bermeditasi sering mendapat gangguan atau rintangan atau halangan, yang berupa sepuluh palibodha, lima nivarana, dan sepuluh vipassanapakilesa. Karena itu, dalam melaksanakan meditasi diperlukan kesabaran, keuletan, kemauan, tekad, dan semangat. Disamping itu, yang paling penting adalah bahwa orang yang bermeditasi harus selalu sadar. Namun antara usaha, kesadaran, dan konsentrasi harus ada keseimbangan.

Dengan melaksanakan Samatha Bhavana, maka akan diperoleh jhana-jhana (tingkat-tingkat ketenangan batin), tetapi kekotoran batin (kilesa) tidak dapat dibasmi. Kilesa dapat dimusnahkan secara total dengan melaksanakan Vipassana Bhavana.

Orang yang memiliki jhana harus mempunyai lima macam keahlian yang disebut vasi. Orang yang memiliki jhana akan dilahirkan kembali di alam Brahma yang terdiri dari dua puluh macam alam, sesuai dengan tingkatan jhananya.

Jhana tingkat keempat (Catuttha-Jhana) merupakan dasar untuk timbulnya abhiñña (tenaga batin). Abhiñña ini ada enam macam, terbagi atas lima macam lokiya abhiñña (abhiñña yang duniawi) dan satu macam lokuttara abhiñña (abhiñña yang di atas duniawi).

Dengan melaksanakan Vipassana Bhavana, maka empat macam kekeliruan yang disebut Vipallasa Dhamma dapat dibasmi. Dengan melaksanakan Vipassana Bhavana, maka akan diperoleh enam belas macam pengetahuan yang disebut ñana, diantaranya dapat mengetahui atau melihat nama (batin) dan rupa (materi) sebagai anicca (ketidak-kekalan), dukkha (derita) dan anatta (tanpa aku).

2. SARAN-SARAN

Dalam kehidupan modern sekarang ini, memang terdapat banyak tugas yang harus dilakukan. Setiap manusia selalu sibuk dengan urusannya masing-masing. Namun di tengah-tengah kehidupan yang hiruk-pikuk saat ini, hendaknya kita mau berusaha menyisihkan waktu beberapa menit setiap hari untuk melaksanakan meditasi. Hanya dengan meditasi inilah, kita dapat menguatkan pikiran, hidup dengan penuh kepuasan dan sadar setiap saat.

Jika hendak melaksanakan meditasi, sebaiknya mintalah nasehat terlebih dahulu kepada guru meditasi, berundinglah dengan teman yang telah berpengalaman dalam meditasi, bacalah buku-buku mengenai meditasi Buddhis yang benar. Namun, harus diketahui bahwa guru itu hanyalah penunjuk jalan.

Apabila orang yang bermeditasi telah memilih obyek meditasi yang sesuai dengan sifatnya, namun ia belum mendapatkan hasil dari praktek meditasi yang telah dilakukannya, maka sebaiknya janganlah langsung mengganti obyek meditasi itu dengan yang lain, karena hal itu tidak ada gunanya. Ini diibaratkan seperti orang yang menggali sumur, yang ingin mendapatkan air dari tempat yang satu ke tempat yang lain, sedikit di sini dan sedikit di sana, tetapi lubang yang digali itu tidak cukup dalam, kemudian ia meninggalkan lubang tadi dan berpikir bahwa di dalam lubang itu tidak ada air. Sebenarnya di dalam lubang yang telah digali itu ada air, tetapi karena lubangnya

BHAVANA

tidak cukup dalam, maka airnya belum keluar. Akhirnya orang itu tidak akan pernah mendapatkan air dari lubang yang telah digalinya itu. Karena itu, kita harus mempraktekkan salah satu obyek meditasi yang sesuai dengan sifat kita masing-masing secara sempurna, jika kita ingin memperoleh manfaat yang besar dari meditasi ini.